Mädel im Dienst

BDM.-Sport

Mädel im Dienst * BDM.-Sport

Mädel im Dienst

BDM.-Sport

Mädel im Dienst

BDM.-Sport

Herausgegeben von der
Reichsjugendführung



Ludwig Voggenreiter Verlag Potsdam

1940
2., völlig neu bearbeitete Auflage

Satz und Druck von Buchdruckerei F. Mitzlaff, Rudolstadt

Werdet schön an Körper und Geist
und achtet euch selbst so hoch,
daß nur die Besten es wagen dürfen,
euch gut zu sein.

Baldur von Schirach

Mädelführerin, dieses Buch soll dir ein guter Kamerad sein und dir bei deiner Arbeit helfen. Durch Spiel und Sport sollst du deine Mädel zu einer gesunden und frohen Lebenshaltung erziehen.

Jutta Rüdiger

Führerin und Sportwartin

Führerin und Sportwartin, für dich ist dieses Buch bestimmt. Es soll dir in deinem verantwortungsvollen Dienst an deinen dir anvertrauten Mädeln helfen.

Du weißt, daß in der Hitler-Jugend Jungen und Mädel zu Trägern der nationalsozialistischen Weltanschauung erzogen werden. Die nationalsozialistische Weltanschauung verlangt den ganzen Menschen, das ganze Mädel: den Körper, den Geist und die Seele. Wir brauchen Mädel, die mit der Gesunderhaltung und Erziehung ihres ganzen Körpers die Voraussetzung schaffen für das Auswirken und Weitertragen unserer Weltanschauung.

Unser Körper gehört uns nicht selbst, sondern unserem Volk. So wie die Nation gesunde, leistungsfähige Jungen braucht, aus denen später wehrfähige Männer werden, braucht sie gesunde, leistungsfähige Mädel, aus denen gesunde und schöne Frauen werden.

Dir stehen 2 Stunden in der Woche für die körperliche Ertüchtigung deiner Mädelgruppe zur Verfügung. Hier sollst du das große Gebiet der Grundschule der Leibesübungen durcharbeiten, das in diesem Buch zusammengefaßt ist. Damit sollst du die Grundlage schaffen für die gesamte weltanschauliche Schulung. Fahrten, Lager, Lehrgänge und Kurzschulungen helfen dir, deinen Mädeln durch Erlebnisse klarzumachen: Unser Sport, unsere Leibesübungen sind nicht Selbstzweck, sondern Mittel zum Zweck, sie helfen uns bei der Erreichung unseres Zieles: die gesundeste, leistungsfähigste und schönste Jugend zu sein. Merk dir, es kommt deshalb nicht allein darauf an, was du machst, sondern wie du es machst.

Freue dich, daß du als Führerin einer Mädelschaft oder Mädelschar Heimabend und Sportabend gestalten darfst. Im Spiel, in der Bewegung und im Kampf lernst du jedes einzelne Mädel gut kennen, weil da alle natürlich und frei sind. Du mußt beweisen, daß

die Führerin das fähigste und beste Mädel auch im Sport sein muß. Das schafft dir Anerkennung und spornt deine Mädel doppelt an. Durch deine Führung im Spiel und Kampf werden deine Mädel zur Ehrlichkeit, Anständigkeit und Kameradschaft erzogen. Das sind die Voraussetzungen, auf denen du dann im Heimabend weltanschaulich aufbauen kannst.

Und hast du als Sportwartin die Aufgabe bekommen, eine ganze Mädelgruppe körperlich zu erziehen, so denke daran, daß du mit diesem Amt nicht nur Pflichten, sondern auch die Verantwortung übernommen hast, die sonst nur eine Führerin trägt. Du sollst deinen Mädeln in allem Vorbild sein: im vorschriftsmäßigen Turnzeug, in der Leistung, in deinem Auftreten und in deiner ganzen Art.

So kannst du als Führerin und Sportwartin die Sportstunden für deine Mädel nach dem hier aufgezeichneten Stoff aufbauen. Alle Gebiete der Grundschule der Leibesübungen sind behandelt. An dir liegt es, die aufgezeichneten Dinge lebendig werden zu lassen und sie anzuwenden. Geh mutig daran, zu dem vorhandenen Material selbst neues auszudenken und aufzuschreiben. Dann erst ist der Zweck einer solchen Dienstanleitung erreicht.

Weg und Ziel der Leibeserziehung im Bund Deutscher Mädel

Der Bund Deutscher Mädel in der Hitler-Jugend ist die große Erziehungsgemeinschaft der deutschen Mädel im Alter von 10 bis 21 Jahren.

Der Reichsjugendführer hat dieser Mädelgemeinschaft Aufgabe und Ziel gesetzt: Das deutsche Mädel soll in dieser Gemeinschaft zur „Trägerin der nationalsozialistischen Weltanschauung" erzogen werden.

Die Aufgabe kann nur gelöst werden, wenn sie das Mädel, den Menschen überhaupt, ganz erfaßt, gleichmäßig Körper, Geist und Seele formt und aufeinander abstimmt. Das nationalsozialistische deutsche Mädel drückt durch seine Haltung und sein Auftreten seine Auffassung über Treue, Ehre und Tapferkeit, Kameradschafts- und Gemeinschaftsgeist aus.

Es gibt weder weltanschauliche Schulung ohne körperliche Erziehung, noch körperliche Erziehung ohne weltanschauliche Schulung. So wurde die Leibeserziehung das wirksamste und wichtigste Mittel in dem Erziehungsprogramm der HJ.

Im ersten Jahr nach der Machtübernahme durch den Führer mußte die Einführung der pflichtmäßigen körperlichen Ertüchtigung der damals erfaßten Jugendlichen noch zurückgestellt werden, da das erste Gebot die Führerinnenschulung war. Frühzeitig aber wurde die eiserne Notwendigkeit erkannt, jedes einzelne Mädel durch planvolle Leibesübungen zu erfassen.

So wurden schon 1933 vom Hauptreferat BDM.-Sport in der Reichsjugendführung die ersten Richtlinien zur körperlichen Erziehung erlassen. Nachdem 1933 die organisatorische Grundlage für die Mädelarbeit geschaffen war, stellte der Reichsjugendführer Ende des Jahres die Forderung nach einer umfassenden Körpererziehung des Mädels auf. Damit wurde die Teilnahme an der jetzt eingeführten wöchentlichen Turn- und Sportstunde allen BDM.-Mädeln zur Pflicht gemacht. In dieser wöchentlichen

Doppelstunde sollte das Programm der Grundschule der Leibesübungen durchgearbeitet werden. Eine große Aufgabe wurde damit in die Hände der Führerin gelegt, denn diese war es ja, die in der untersten Einheit die Arbeit trug. Hieß es doch für sie, die Mädel alle zu erfassen, sie zu erziehen und ihnen Freude, Erholung und Kraft zu bringen.

Hier galt es also die Grundlage für den BDM.-Sport zu schaffen, denn die Voraussetzungen waren denkbar schlecht, keine Geräte, wenig Übungsleiter, wenig Turnhallen, Sportplätze und Schwimmbäder.

In der sich nun entwickelnden Grundschule der Leibesübungen wurde der Übungsstoff nach folgenden Grundsätzen zusammengestellt.

Er mußte:

1. einfach zu erlernen und möglichst überall durchführbar sein,
2. möglichst wenig und billige Geräte erfordern,
3. von einer großen Anzahl von Jugendlichen auf verhältnismäßig kleinem Raum durchführbar sein,
4. in planmäßigem Aufbau das Ziel in der BDM.-Sportarbeit aufzeigen: das gesunde, leistungsfähige, harmonisch durchgebildete, auf allen Gebieten einsatzfähige Mädel.

Daraus erklärt sich, daß am Anfang aller körperlichen Erziehung, vor allem in der Jungmädel-Erziehung, das Spiel im Vordergrund der Leibeserziehung stand. In selbstverständlicher Form bestimmt es die Kameradschaft, stählt es den Willen, und übt alle Teile des Körpers gleichzeitig. Hier kann die Führerin Spielführerin sein, wie sie auch die Leiterin des Heimabends ist.

Nahm in der Jungmädelschulung das Spiel den größten Raum ein, so stand für das ältere Mädel die Körperschule im Vordergrund. Die Körperschule als Arbeit am Körper mußte im Anfang der Arbeit auf das Durchhalten und Schaffen des vollen, natürlichen Bewegungsgefühls eines jeden Mädels ausgerichtet sein. Bei dem größten Teil der Mädel war das Körpergefühl, das bei

jedem gesunden Mädel da ist, verkümmert, da es nicht beansprucht wurde. Es mußte erst wieder geweckt und gesteigert werden.

Eine Anwendung findet die Körperschularbeit im Mädeltanz, der durch die Freude an der beschwingten Bewegung zur Musik unbewußt das Bewegungsgefühl der Mädel schult.

Ehe nicht diese Grundlage der vollen Bewegungsmöglichkeit bei den meisten Mädeln geschaffen war, konnte auf dem Gebiet der Leibeserziehung nicht planmäßig weitergearbeitet werden. Aber auch die anderen Gebiete der Sportarbeit wurden in Angriff genommen: Leichtathletik, Staffeln, Mannschaftskämpfe im Sommer; Hindernisturnen, Bodenturnen, Hallenturnen im Winter, soweit die örtlichen Verhältnisse es zuließen und eine fachkundige Führerin die Leitung in der Hand hatte. Dazu kam als Grundforderung das Schwimmen. Jedes deutsche Mädel muß schwimmen können. Diese Forderung ist noch heute eine der wichtigsten in der BDM.-Sportarbeit.

Bereits im Jahre 1934 gab es außer den 5 durch den Reichsjugendführer beauftragten Sportwartinnen der Gauverbände schon 24 Gausportwartinnen, und zwar durchweg ausgebildete Fachkräfte. Durch 4wöchentliche, 14tägige und 8tägige Lehrgänge wurden Tausende von Mädeln als Sportwartinnen für die mittleren Einheiten ausgebildet, und auch die Führerinnen wurden geschult, um die Mädel selbst sportlich weiter auszubilden.

Die Gausportfeste bildeten den großen Auftakt für die Mädelarbeit. Das Programm dieser Sportfeste war reichseinheitlich vorgeschrieben und denkbar einfach. Es sollte sich in den Grundzügen auch für die folgenden Jahre nicht mehr ändern.

Das Sportfest begann mit einer Zusammenfassung aller Teilnehmerinnen. Gemeinsames Lied, Spruch und Fahnenhissen waren der Auftakt. Der sportliche Teil begann mit einer Körperschule. Anschließend folgten: einfaches Bodenturnen, Jungmädel-Hindernisstaffeln, Spielwiese und ein einfacher Mannschaftswettkampf für die Untergaue in Form eines Staffellaufes. Den Abschluß bildete ein Tanz, der in den neu eingeführten Tanzkleidern

des BDM. gezeigt wurde. Das Sportfest schloß mit einem Aufmarsch der Teilnehmerinnen, der Siegerverkündigung mit anschließendem Fahneneinholen.

Von wesentlicher Bedeutung war das im Jahr 1934 vom Reichsjugendführer geschaffene BDM.-Leistungsabzeichen. Hier sollte das Mädel seine Leistung unter Beweis stellen. Die Bedingungen sind so gehalten, daß sie von jedem gesunden Mädel erreicht werden können. Es ist in seiner Zusammenfassung das praktische Ziel der BDM.-Grundausbildung. Lauf, Wurf, Sprung, Schwimmen, Wandern, Fahrtenkunde und 1. Hilfe sind die Anforderungen, die nicht Spitzenleistungen verlangen, wohl aber Vielseitigkeit und Einsatzbereitschaft.

Bis heute sind 60 000 Leistungsabzeichen an Mädel und Führerinnen verliehen worden. Ganz abgesehen von der großen Zahl Mädel, die in diesem Jahr wieder dabei sind, das Leistungsabzeichen zu erwerben. Ein Zeichen für die Einsatzbereitschaft und den Kampfgeist, der in jedem Mädel steckt.

Das ungeheure Anwachsen der Arbeit verlangte eine hauptamtliche Kraft im Untergau, die nur für die Leibeserziehung zuständig sein mußte. Die Sportwartinnen der Obergaue waren im Verlaufe ihrer Entwicklung bereits zu einem einheitlichen Ganzen zusammengewachsen und bürgten so mit ihrem fachlichen Können und ihrer Führerinnenbefähigung für das Einhalten der Linie, die vorgezeichnet war.

Es war von großem Wert für die Fortentwicklung der BDM.-Sportarbeit, daß es im Oktober 1935 gelang, die erforderlichen Mittel für 340 Untergausportwartinnen freizumachen. Damit verfügte der BDM. über 451 hauptamtliche Kräfte, die als Obergausportwartinnen, Untergausportwartinnen und Schulsportwartinnen tätig waren.

Es braucht nicht betont zu werden, daß von einer Sportwartin dasselbe verlangt wird, wie von einer Führerin, denn weltanschauliche und körperliche Erziehung sind untrennbar miteinander verbunden.

Da die Forderung nach einer fachlichen Vorbildung der Untergausportwartinnen immer notwendiger wurde und die vorhandenen Fachkräfte den Bedarf nicht decken konnten, wurden deshalb geeignete Mädel zu einem Reichslehrgang am Institut für Leibesübungen der Universiät Marburg zusammengefaßt, der genau dem Ausbildungsweg für Turn- und Sportlehrerinnen an Höheren und Mittelschulen entspricht.

50 Mädel aus allen Obergauen des Reiches werden hier zusammengezogen und nicht nur wissenschaftlich und praktisch geschult, sondern sie arbeiten sich auch in dem Jahr ihrer Ausbildung in die Entwicklungsaufgaben des BDM. hinein. Wir haben also hier eine Führerinnenerziehung, die den Schwerpunkt auf die körperliche Erziehung legt.

Damit war der Mangel an Fachkräften aber noch nicht behoben, und es wurde mit dem Bau einer Reichssportschule in Berchtesgaden begonnen, die der Ausbildung von neuen Fachkräften und zugleich der Überholung und gleichen Ausrichtung der vorhandenen Fachkräfte dienen soll.

Die fachliche Linie in der BDM.-Sportarbeit wurde besonders durch die jährliche Zusammenfassung und einheitliche Ausrichtung in einem Reichslehrgang aller Sportwartinnen immer klarer herausgestellt und gefestigt. Das Erziehungsziel war und ist dasselbe geblieben, aber der Weg änderte sich langsam. War in den ersten Jahren der Sportarbeit die Körperschule Grundlage und Hauptfaktor in der Mädelsportarbeit, so wurde nach und nach die Körperschule zur Bewegungsschulung entwickelt. Es war berechtigt, daß der BDM. erst nach einer gewissen Zeitspanne die gymnastisch-rhythmische Erziehung in die Grundschule aufgenommen hat. Erst mußte bei Hunderttausenden von Mädeln die selbstverständliche Sportneigung geweckt werden, dann konnte neben der sportlichen Leistung im Mannschaftskampf und Wettspiel die Erziehung zur harmonischen und rhythmischen Bewegung stehen.

Zur Entwicklung dieser Bewegungsschulung gehört die Musik. Diese Verbindung von Bewegung und Musik, der sich die Mädel mit Begeisterung zuwandten, hat ihren schönsten und klar erkennbaren Ausdruck in der Grundgymnastik gefunden, die auf

dem Programm jedes Untergau- und Obergausportfestes zu finden ist.

In diese Entwicklung gehört auch die Weiterführung der Bewegungsschulung zum Mädeltanz, der somit in die Grundschule der Leibesübungen der Mädel einbezogen ist.

Das Jahr der Olympiade brachte nicht allein eine der wesentlichsten Entwicklungen in der Leibeserziehung der Mädel, sondern es war auch für die HJ. von entscheidender Bedeutung.

Reichsjugendführer und Reichssportführer schlossen einen Vertrag, nachdem die gesamte körperliche, charakterliche und weltanschauliche Erziehung der deutschen Jugend bis zum Alter von 14 Jahren ausschließlich in der HJ. erfolgte.

Die praktische Folge war die Bildung von Sportdienstgruppen im Deutschen Jungvolk und im Jungmädelbund. Die Jugendgruppen der Vereine wurden in die HJ. überwiesen. Die HJ. erkannte aber die Arbeit der Vereine an und bildete die Jungen und Mädel der freiwilligen Sportdienstgruppen in enger Zusammenarbeit mit den Vereinen aus.

Auf Grund des Gesetzes des Führers und Reichskanzlers über die HJ. vom 1. Dezember 1936 wurde der Reichssportführer vom Jugendführer des Deutschen Reichs zum Beauftragten der Leibeserziehung der gesamten deutschen Jugend berufen. Damit wurde die Führung des deutschen Jugendsportes neu geordnet.

Die HJ. übernahm auch die Führung des vereinsmäßig betriebenen Leistungssportes. Es gibt also neben der HJ. keine zweite Sportjugend mehr, die Sportjugend ist die HJ.

Im Rahmen eines Erlasses nahm der Führer 1937 zum erstenmal Stellung zu der Leibeserziehung der Jugend. Er forderte, daß die gesamte deutsche Jugend sich einmal im Jahr einer sportlichen Leistungsprüfung zu unterziehen habe. Die Durchführung dieser Leistungsprüfung übertrug er im „Reichssportwettkampf der HJ." dem Jugendführer des Deutschen Reichs. Damit wurde das alte deutsche Jugendfest von 1934, 1935, 1936, das durch 5 Reichsbehörden ausgeschrieben wurde, in den Reichssportwettkampf der HJ. umgewandelt. Der Erfolg wurde durch die wachsende Teilnehmerzahl deutlich unterstrichen.

So wurde das Jahr 1937 für die Deutsche Jugend das Aufbaujahr des Leistungssports. Anläßlich des Parteitages wurden die ersten deutschen Jugendmeisterschaften in Leichtathletik und Schwimmen durchgeführt, während im Februar des Jahres schon die 2. Reichsschiwettkämpfe der HJ. in Bad Reichenhall stattgefunden haben, an dem erstmalig auch die Mädel am Abfahrts- und Torlauf, sowie am Eislauf teilnahmen.

Der Aufbau des Leistungssportes vollzog sich nach den bei den Jungen erprobten Richtlinien. Er baut sich auf dem Reichssportwettkampf der HJ. auf und wird Bestandteil der jährlich stattfindenden Sportfeste. Zum erstenmal wurden Einzelmeisterschaften im Schwimmen, in der Leichtathletik, im Rollschuhlauf und Tennis für die Mädel ausgeschrieben.

Der Reichssportwettkampf der Mädel wurde in diesem Jahr mit einem Gruppensportfest verbunden, das auch das letzte Mädel heranholen und besonders auf dem Lande werben sollte für die Leibeserziehung der HJ.

Die besten Mädel der Gruppe traten dann zu den Untergaumeisterschaften beim Untergausportfest gegeneinander an, um bei den Obergaumeisterschaften anläßlich des Obergau- und Gebietssportfestes um die Obergaumeisterschaft zu kämpfen. Die Obergaumeisterinnen maßen sich bei den 2. Deutschen Jugendmeisterschaften in Frankfurt a. M. zum erstenmal.

So wurde in allen Disziplinen der Leichtathletik und im Schwimmen, Rollschuhlauf und Tennis das reichsbeste Mädel festgestellt. Daneben wurde der Reichssportwettkampf, in dem die beste Gruppe des Untergaues sich durchkämpfte bis zum Reichsentscheid, der Unterführerinnen-Dreikampf und der Führerinnen-Fünfkampf durchgeführt.

Im Winter hatten die 3. Winterkampfspiele der HJ. in Garmisch-Partenkirchen stattgefunden, an denen die Mädel im Schilauf, besonders aber im Eislauf, an dem auch die Jungmädel teilnahmen. Damit war der Aufbau des Leistungssportes auch bei den Mädeln vollzogen.

Den Höhepunkt der BDM.-Sportarbeit bildet das Reichssportfest in Bamberg, das im Jahr 1938 zum erstenmal vom

Amt für Leibesübungen der Reichsjugendführung durchgeführt wurde.

Es gibt nicht nur Ausschnitt und Einblick, sondern darüber hinaus Ausblick und Ziel der einzelnen Arbeitsgebiete für das kommende Jahr.

So steht die Leibeserziehung des deutschen Mädels gefestigt da. Der Weg, der einzuschlagen ist, ist klar vorgezeichnet. Die Führerin und Sportwartin, die sich unermüdlich einsetzt, ist sich der Verantwortung bewußt, die sie für die Erziehung der jungen weiblichen Generation Deutschlands trägt.

Grundschule der Leibesübungen

Das große Gebiet der körperlichen Erziehung, das wir im Dienst mit Jungmädeln und Mädeln durcharbeiten, ist zusammengefaßt in den Begriff „Grundschule".

Auf allen für uns Mädel wichtigen Teilgebieten der Leibesübungen soll in unseren Sportstunden der G r u n d gelegt werden für eine allgemeine körperliche Durchbildung. D. h. zur Grundschule gehören die Zweige der Leibesübungen, die wir alle erlernen können in der kurzen Zeit von 2 Stunden wöchentlich - und vor allem - die wir überall mit den einfachsten Mitteln und unter den schwersten Verhältnissen mit einer großen Zahl von Mädeln durchführen können.

Aus dem Inhaltsverzeichnis schon könnt ihr sehen, was alles zur Grundschule zählt. Und jede Sportwartin weiß, warum in der Leichtathletik z. B. Speerwerfen und Diskuswerfen und im Schwimmen Rückenschwimmen, Kraulen und 1½facher Salto vom 3 m-Brett nicht mehr dazugehören. Ihr müßt es euern Mädeln klarmachen können, daß solche Dinge in den freiwilligen „Sportdienstgruppen" erlernt werden können, wo eine Übungsleiterin nur wenige Mädel zu betreuen hat, aber nicht an unserem Sportabend, an dem ja a l l e Beteiligten a l l e s mitmachen können und sollen.

Danach, was ein gesundes Mädel können soll, richtet sich das ganze Programm unserer Leibeserziehung:

1. Wir wollen uns harmonisch und schön bewegen
2. Wir wollen leistungsfähig sein
3. Wir wollen kämpfen können

und an allen drei Dingen Freude haben.

Die zweite und dritte Forderung ist euch allen klar. Ein richtiges Mädel muß auch im Sport etwas leisten, und es ist daher notwendig, im Mannschaftskampf und Wettspiel die Kräfte zu messen.

Aber die erste Forderung? Nicht geziert und affig wie die

Püppchen, sondern mit echter mädelhafter Anmut sollt ihr euch bewegen. Alle wollen wir durch die Grundschule geschickt und beweglich werden, um in der Bewegungsschulung schwingen und springen zu können, und alle wollen wir tanzen können. Unsere Haltung soll straff, aber leicht und frei sein und jede Mädelgruppe muß man gern ansehen, wenn sie daherkommt. Es ist noch ein weiter Weg bis dahin und viel Arbeit gibt's für alle. Damit, daß unsere Sportstunden Dienst für alle sind, ist diese große Forderung noch lange nicht erfüllt.

Aber es lohnt sich auch, wenn ihr daran denkt, daß das alles nicht zur Erziehung des Körpers ist, sondern mit all unserer anderen Arbeit untrennbar verbunden und Erziehung und Formung eines neuen deutschen Mädeltyps ist.

Der Stoff der Grundschule der Leibesübungen ist in unserem Dienstbuch sehr zusammengedrängt angeführt.

Die Sportwartin oder Führerin muß sich an Hand der von der Reichsjugendführung herausgegebenen Arbeitsrichtlinien ihren eigenen Arbeitsplan ausarbeiten, der von Vierteljahr zu Vierteljahr ein Ziel haben muß. Nach diesem richtet sich wieder die planmäßige Gestaltung jedes einzelnen Sportabends.

Die Grundregel für die Einteilung eines Sportabends oder -nachmittags bleibt immer die gleiche:

a) L a u f a l s L a u f s c h u l u n g in verschiedenen Formen (Kurzstrecken- und Dauerlauf mit Verbessern) 5 Minuten,

b) G y m n a s t i k zur Durchbildung der gesamten Muskulatur mit Dehn-, Kräftigungs- und Schwungübungen 25 Minuten,

c) L e i c h t a t h l e t i k 45 Minuten.

Vorbereitende Übungen zur Erreichung einer bestimmten Leistung.

Die Übungen des Laufens, Werfens und Springens erfordern nicht nur Kraft, Gewandtheit und Ausdauer, sondern auch Kenntnis einer bestimmten Ausführungsform.

Bei allen leichtathletischen Übungen sind Überanstrengungen zu vermeiden. Es sind stets Erholungspausen einzulegen.

Speerwerfen, Diskuswerfen und Hürdenlaufen gehören nicht in die Grundschule. Sie verlangen eine bestimmte Technik.

d) S p i e l e:

1. Spiele mit Hohl- oder Medizinball,
2. Kampfspiele (Korbball, Handball).

BDM.-Gymnastik

Der wichtigste Teil der Grundschule für uns Mädel ist das Gebiet der BDM.-Gymnastik. Neben den gesundheitlichen und körperbildenden Werten der Gymnastik haben wir hier ein Mittel von ganz besonders erzieherischem Wert.

Das Ziel unserer Gymnastik ist die natürliche und harmonische Bewegung. Die erzieherische Arbeit geht immer von dem Gesichtspunkt aus: an der lebendigen, fließenden Bewegung zu arbeiten, um die Hemmungen zu beseitigen und das richtige Körperbewußtsein zu stärken. Durch die ungehemmte und natürliche Beweglichkeit und durch die Freude an schönen und stilechten Formen und Gestaltungen wollen wir die Mädel anregen, dieses rhythmische und musische Empfinden auch auf andere Gebiete ihres alltäglichen Lebens zu übertragen.

Wir sehen in der Gymnastik die Grundlage jeglicher weiblicher Leibeserziehung sowie die Voraussetzung zur Erreichung von Leistungen und Geschicklichkeit, und deshalb geben wir ihr in unserer Leibeserziehung eine so große Bedeutung.

Wir haben in der BDM.-Gymnastik noch eine Teilung in Zweckgymnastik, Grundgymnastik und Bewegungsgestaltung vorgenommen, da dieses Arbeitsgebiet so umfassend ist und nur durch diese Teilung eine Übersicht und Verständigung in der Arbeit möglich ist.

Die Zweckgymnastik ist eine „gymnastische Körperschulung". Es steht hier nicht der eigentliche Zweck der Gymnastik, nämlich: „Die Arbeit an der Bewegung," im Vordergrund, sondern in der Zweckgymnastik sind die Übungen in bezug auf Stärkung und Dehnung der Muskeln, also körperbildend, aufgebaut. Die Arbeit ist besonders als Vorbereitung für Wettkampf und Leistungssport gedacht. So viel wie möglich soll aber auch diese Zweckgymnastik nach gymnastischen Gesichtspunkten durchgeführt werden. Hinzu kommt die Arbeit mit Geräten wie Seil, Ball, Medizinball, Kugeln und Keulen.

Die Grundgymnastik wird möglichst nur von gymnastisch geschulten Kräften unterrichtet. Hier sollen die Grundformen der Bewegung: Federn, Laufen, Gehen, Springen und Schwingen, die verschiedenen Bewegungsverbindungen sowie die einfache Arbeit mit Keulen und Bällen entwickelt werden. Das Bewegungsmäßige und Rhythmische spielt hier die größte Rolle und die aufrechte schöne Haltung muß besondere Beachtung finden.

Die Bewegungsgestaltung baut auf der Grundgymnastik auf und kann nur in regelmäßigen Unterrichtsstunden erarbeitet werden. Die Mädel sollen selbst an der Gestaltung der Bewegung mitarbeiten, daher kommt diese Arbeit immer nur für die Fortgeschrittenen in Betracht. Diese Gestaltungen, die absolut noch nichts mit Tanz zu tun haben, sollten immer mit Musik gemacht werden. Besondere Beachtung verdienen die Feinheit in der Schwingung und die Größe und Weite der Bewegung. Auch hier arbeiten wir mit Geräten: Keulen, Bällen und Reifen.

Zweckgymnastik

Was ist beim Aufbau von 15-20 Minuten Zweckgymnastik zu beachten?

Jedes Mädel soll sich schön und harmonisch bewegen können, so heißt die erste Forderung, die durch die Grundschule der Leibesübungen erfüllt werden soll. In den letzten Jahrzehnten ist gerade diese Erziehung im allgemeinen sehr vernachlässigt worden! Vielen Mädeln fällt es sehr schwer, mit dem Körper zu schwingen, zu federn, zu hüpfen und zu laufen. Richtig laufen, mit weit ausgreifenden großen Schritten, können die wenigsten. Und wie es mit dem Tanzen bestellt ist, wißt ihr alle selber. Diese Forderung erreichen wir nicht durch Spiele, Leichtathletik, Bodenturnen oder Schwimmen allein, sondern dazu ist eine besondere Schulung, wie sie in unserer BDM.-Gymnastik aufgebaut ist, nötig. Zu allem ist ein gut durchgebildeter Körper mit natür-

lichem Gefühl für die Bewegung Voraussetzung. Die erste Arbeitsstufe auf diesem Gebiet ist die Zweckgymnastik.

So soll deshalb die Zweckgymnastik am Anfang jedes BDM.-Sportabends selbst stehen. Damit wollen wir den ganzen Körper durcharbeiten, die Gelenke und die Wirbelsäule beweglich machen, zu starke Spannungen der Muskulatur lösen, den gesamten Körper dehnen und kräftigen und bereits eingetretene Schäden ausgleichen. Diese Grundlage ist die Vorbedingung für jede weitere körperliche Erziehung. Ein Mädel kann nur dann richtig springen, schwimmen oder tanzen lernen, wenn es den Körper in all seinen Teilen natürlich gebrauchen kann. Daß das vor allem bei den älteren Mädeln kein selbstverständlicher Zustand ist, mit dem wir rechnen können, merken wir an jedem Sportabend von neuem. Eine richtig betriebene Zweckgymnastik soll diesen natürlichen Zustand wieder herstellen.

Es ergibt sich daraus, daß die Gymnastik an Wichtigkeit zunimmt, je älter die Mädel werden und je weniger natürlich sie sich bewegen können. Die Sportwartin oder Führerin muß also vor allem prüfen, wie der körperliche Zustand ihrer Mädel ist, wie weit ihre natürliche Bewegung verloren oder noch nicht entwickelt ist. In den meisten Fällen wird die Beweglichkeit des Rumpfes, d. h. der Wirbelsäule, fehlen, die Gelenke sind steif, und die Haltung ist schlecht. Das sind die Hauptfehler. Viele andere Dinge sind noch zu erkennen, wenn ihr mit offenen Augen eure Mädel daraufhin anseht.

Einteilung

Wir teilen unsere Übungen zur Zweckgymnastik wie folgt ein:

1. Übungen zur Verbesserung der Haltung,
2. Übungen zur Beweglichmachung der Gelenke und zur Lockerung,
3. Übungen zur Dehnung,
4. Übungen zur Kräftigung.

Versucht einmal, ob ihr bei jeder Übung an euch selbst die Wirkung feststellen könnt. Wenn ihr es richtig macht, werdet ihr am Ende merken, daß die Dehnungsübungen z. B. nicht nur

dehnen, sondern auch ein Gelenk lockern, und daß eine bestimmte Lockerungsübung nicht nur einen Körperteil beansprucht, sondern daß bei allen Übungen der ganze Körper mitarbeitet.

Aus all dem merkt ihr nun schon, daß unter „Zweckgymnastik" nicht nur ein paar Übungen zu verstehen sind, sondern daß jede Sportwartin ihrer Begabung gemäß die verschiedensten Übungen selbst ausdenken und erarbeiten kann, um eine richtige, zweckmäßige und Freude bringende Arbeit mit ihren Mädeln zu leisten.

Die beste Hilfe und Unterstützung der Sportwartin sind praktische Schulungslehrgänge, später folgen dann theoretische Anweisungen.

Nachstehendes soll nun der Sportwartin und Führerin Anregung für ihre Arbeit sein.

Besondere Betonung ist auf die Beweglichmachung der im täglichen Leben mangelhaft beanspruchten Muskeln und Körperteile zu legen.

Eine gute Sportwartin muß die Schwächen ihrer Gruppe genau kennen und in jeder Stunde daran arbeiten, sie zu verbessern.

Bei Mädeln, die sich nicht viel bewegen und wenig turnen, müssen die Übungen planmäßig alle Körperteile erfassen; Arme, Schultergürtel, Wirbelsäule, Hüftpartie, Beine und Füße.

In der Zweckgymnastik wird die vorbereitende Arbeit geleistet durch Fußfederungen, Hüftbeweglichkeit, Schulterbeweglichkeit und die verschiedensten Laufformen. Vorwärts, rückwärts laufen, Figurenlaufen usw.

Selbstverständlich müssen zwischen diesen Übungen immer wieder Rumpfbewegungen eingeschaltet werden, um alles zu beanspruchen. Die Auswahl richtet sich wiederum nach dem Plan, der in der Beanspruchung der Mädel genau aufeinander abgestimmt sein muß.

Je weiter eine Gruppe vorgeschritten ist, d. h. je länger eine Sportwartin mit ihrer Gruppe zusammenarbeitet, um so eher kann in den 15 Minuten Zweckgymnastik jedesmal ein bestimm-

tes Gebiet durchgearbeitet werden, wie zum Beispiel: Lockerung des Hüftgelenkes, Kräftigung der Arme, Dehnung der Rückseite der Beine oder: Sprünge, Fußfederungen, Schwünge, Laufformen.

Die Sportwartin muß sich also selbst in erster Linie über ihre Übungen klar sein. Dann kann sie eine notwendige Pause benutzen, um ihren Mädeln davon etwas zu erzählen. An Beispielen muß die Anteilnahme geweckt werden für die Wirkung der Übungen, für den Ablauf einer Bewegung, für das Arbeiten des Körpers überhaupt.

Ihren eigenen Körper sollen die Mädel durch diese Übungsstunden kennenlernen. Die Gymnastik ist dazu in erster Linie geeignet, wenn es die Sportwartin oder Führerin versteht, sie spannend und abwechslungsreich zu gestalten. Dann lernen die Mädel die Bewegung und ihren Wert für den Körper kennen und schätzen.

Wie stelle ich meine Mädel auf?

Alle Mädel müssen die Sportwartin sehen, und die Sportwartin muß möglichst alle Mädel sehen.

Für die kleine Gruppe bis zu 20 Mädeln ist die Kreisaufstellung am günstigsten. Die Sportwartin steht dabei mit auf der Kreislinie, nicht in der Mitte. Während des Erklärens darf sie keinem Mädel den Rücken zukehren.

Für größere Gruppen bis zu 40 Mädeln ist die Halbkreis- oder Blockaufstellung zu nehmen. Im Halbkreis ist die Sportwartin besser von allen zu sehen und zu verstehen. Über 40 Mädel stehen immer im Block, der je nach der Größe des Platzes länger oder breiter ist. Die Sportwartin steht dann am besten erhöht.

Bei Aufstellungen im Freien muß berücksichtigt werden, daß die Mädel niemals in die Sonne sehen dürfen.

Wie gebe ich den Rhythmus für ein gleichmäßiges Zusammenarbeiten an?

Ihr wißt, daß wir in der Gymnastik nicht nur ein Mittel

zur Schulung des Körpers besitzen, sondern daß wir den Mädeln zwar unbewußt, aber ganz stark das Erlebnis der Gemeinschaft des Zusammenstehens vermitteln können. Manch ein Einzelgänger wird am Heimabend nicht so schnell begreifen, was es nun mit der immerwährend geforderten Gemeinschaft auf sich hat, und warum nicht jede so sein kann, wie sie will. Wenn sie aber ein paar Male erlebt hat, wie 20 Mädel und noch mehr zusammen nach einem Kommando, in einem Schwung, in einem Rhythmus sich bewegen, langsam mitgerissen werden, Ungeschickte plötzlich gelenkig sind und Faule lebendig, dann spürt sie die alle mitreißende Gemeinsamkeit.

Dazu ist, wie bei jeder Gemeinschaft, eine starke Führung notwendig, die ihren Willen - in diesem Fall den Rhythmus, das Zeitmaß - auf die Gemeinschaft überträgt. Das ist am leichtesten durch das Kommando möglich, d. h. die Sportwartin spricht zur Übung oder zählt.

Beispiel:

Übung: Seitgrätschstellung, Rumpfsenken vorwärts, Hände berühren den Boden, nachfedern, schwunghaftes Aufrichten, Arme schräg hoch, nachfedern.

Kommando: Zur Seitgrätschstellung - springt!

Senken - und hoch - und tiefer - und strecken - und - weiter runter - und höher - strecken und - halt.

Ihr seht, wie ihr durch die Art des Kommandos auch gleichzeitig verbessern könnt.

Durch schnelleres und langsameres Sprechen verstärkt man oder schwächt man ab; vor allem durch Heben und Senken der Stimme kann man vieles ausdrücken. Man kann sogar richtige Begleitmusik dazu machen. Versucht es einmal!

Ihr werdet sehen, daß es viel besser geht als das veraltete „eins - zwei - drei - vier".

Muß eine Sportwartin viele Stunden hintereinander mit Mädeln turnen, so kann sie nicht ununterbrochen sprechen. Die Mädel, die nicht mitturnen, oder ein Teil der Gruppe selbst

setzen sich neben die Übenden und klatschen den Takt mit den Händen oder auf den Boden. Das ist etwas schwerer, weil nicht alle Mädel ein rhythmisches Gefühl haben und deshalb das Tempo nicht halten können. Es ist aber leicht zu erlernen und wird allen Freude machen. Dabei könnt ihr erfinderisch sein, und bald wird aus dem Klatschrhythmus Musik. Während des Klatschens überlegt ihr euch ein leichtes Lied, das man dazu summen kann, und bald habt ihr so viel Freude an dieser Art des Kommandierens, daß ihr eure Begleitmusik immer selbst macht. Es geht auch für eine besonders musikalische Sportwartin sehr gut mit Flöte oder Mundharmonika. Ihr findet selbst sehr schnell eine einfache, leichte musikalische Form, die den Rhythmus der Übungen unterstützt und die alle Mädel aufnehmen und mitsingen können.

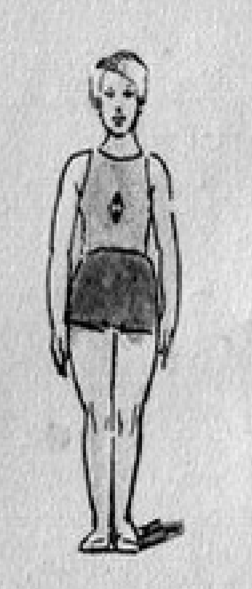
Musikalisch sind wir schon viel weiter erzogen als bewegungsmäßig. Das können wir für unsere Gymnastik ausnutzen.

Die schönste Form der rhythmischen Unterstützung ist die zu bestimmten Übungen komponierte Musik, wie wir sie von der Gymnastik unserer Untergau- und Obergausportfeste kennen.

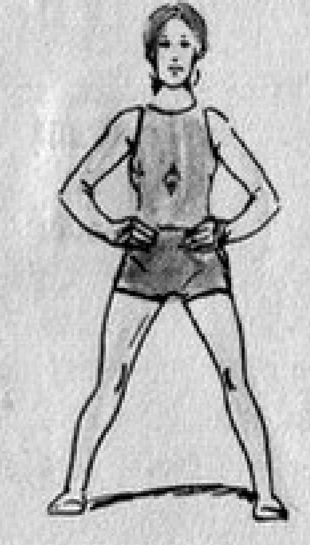
Welche feststehenden Übungsbezeichnungen muß ich kennen und gebrauchen?

Es ist notwendig, daß in der Bezeichnung einer Übung auch die fachlich nicht ausgebildete Sportwartin oder Führerin einheitliche Ausdrücke benutzt. Auch die Mädel sollen im Unterricht die genauen Bezeichnungen unterscheiden lernen. Das wird ihnen das Erfassen einer Bewegung erleichtern. Außerdem ist nur durch allgemein bekannte Bezeichnungen ein schriftliches Festlegen von Übungsformen – vor allem auch das gleichmäßige Auffassen – möglich. In der BDM.-Gymnastik sollen die auf den folgenden Seiten genannten Bezeichnungen gebraucht werden.

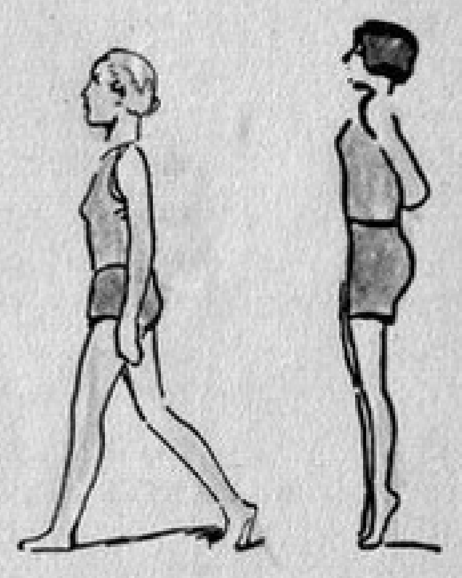
Stellungen



Grundstellung



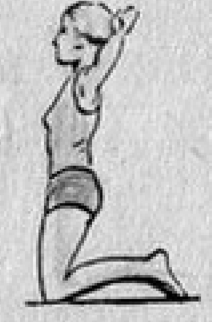
Grätschstellung



Schrittstellung Zehenstand



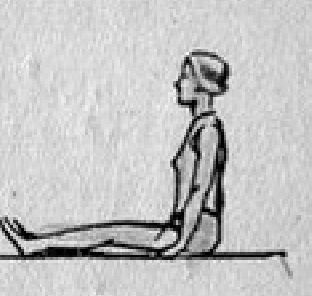
Hockstellung



Kniestand



Vierfüßlerstand



Strecksitz

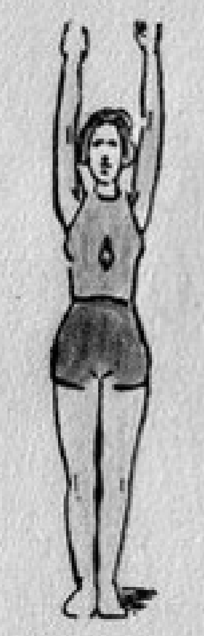


Grätschsitz

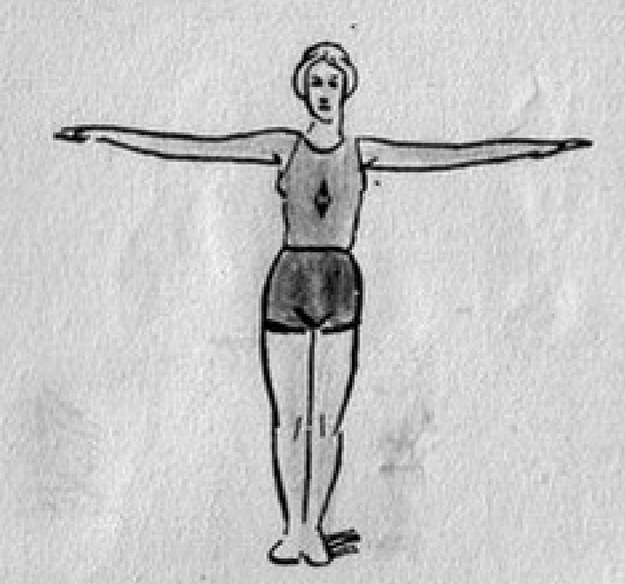


Liegestütz

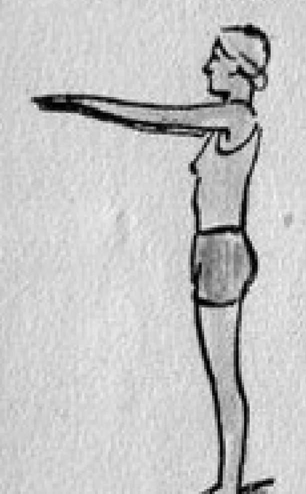
Armhalten



Hochhalte



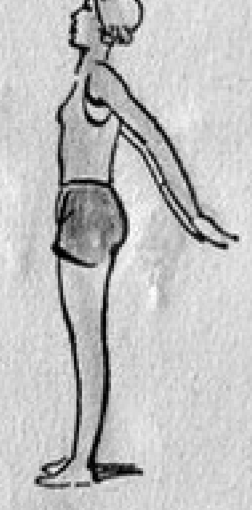
Seithalte



Vorhalte



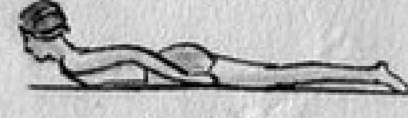
Nackenhalte



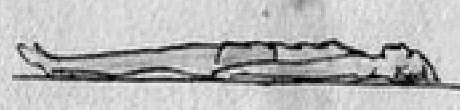
Rückhalte



Lagen:



Bauchlage



Rückenlage

Bewegungsrichtungen

Abwärts aufwärts rückwärts vorwärts

Bewegungsformen

stoßen

pendeln

beugen

schwingen

kreisen

strecken

wippen

stützen

spreizen

senken

federn

drehen

schieben

scheren

Zweckgymnastik ohne Gerät

Haltungsübungen

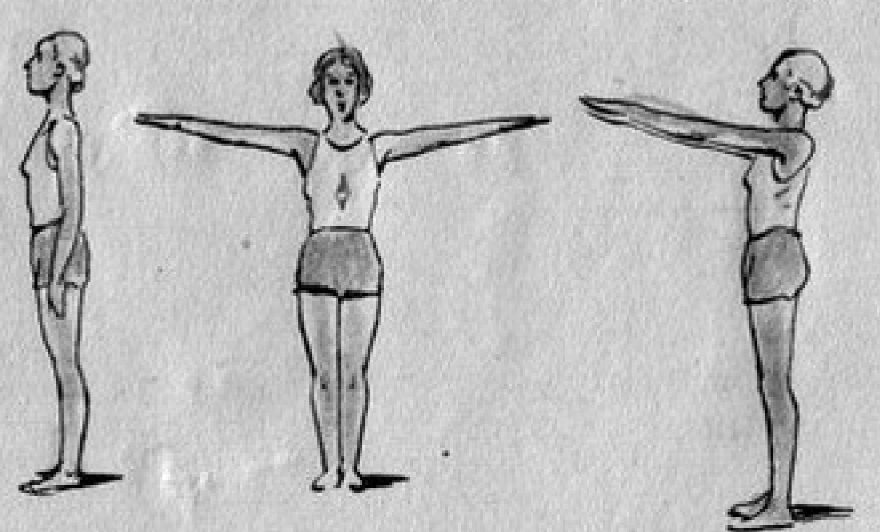
Vielen Mädeln fehlt eine gute, aufrechte, gestraffte Haltung; bei Stadtmädeln ist das auf die sitzende Lebensweise (Schule, Beruf) zurückzuführen, auf dem Lande liegt es oft an der frühzeitigen Überanstrengung durch schwere Arbeit. Vielfach ist den Mädeln das Gefühl für die aufrechte, freie Haltung verlorengegangen. Im Gang und in der Körperhaltung drückt sich unsere Art und unsere Spannkraft aus. Deshalb ist Haltung nicht allein durch Haltungsübungen zu erziehen, vielmehr ist die Freude am Aufrechten, Geraden und Gestrafften eine Grundbedingung dafür.

Haltungsübungen müssen immer mit anderen Übungen abwechseln. Sie sollen am Anfang der Zweckgymnastik gemacht werden.

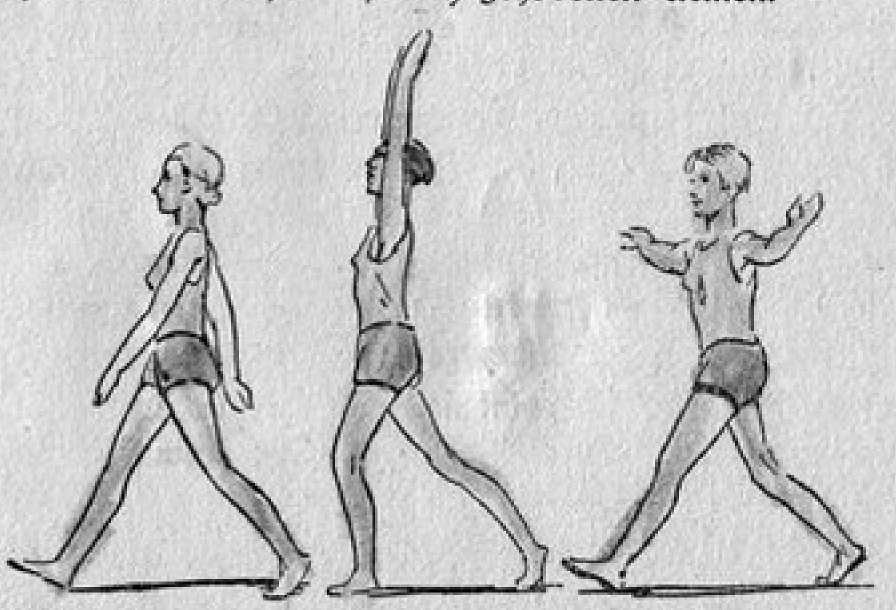
Außerdem ist auf die „Haltung" des Körpers, auf die freie natürliche Armhaltung, aufrechte Oberkörperhaltung usw. bei allen anderen Übungen zu achten, vor allem aber auch außerhalb des Turnabends beim Wandern, beim Tanzen und beim Singen.

Übungen

1. In der Grundstellung gut aufrichten, Vor-, Hoch-, Seithalte der Arme. Achten auf das Freitragen des Kopfes, Schultern nicht anziehen, kein Hohlkreuz machen, dasselbe im Zehenstand.



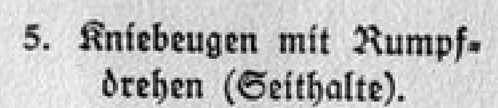
2. Gehen in aufrechter Haltung, mit hängenden Armen, mit hochgehobenen Armen, mit seitlich gehobenen Armen.



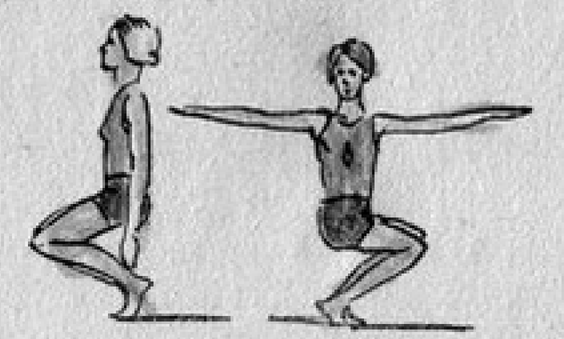
3. Rückwärtsgehen, Seitgehen, Gehen auf Zehen. Dabei achten, daß die Beine recht weit ausgreifen, besonders die Oberschenkel.



4. Langsame Kniebeugen mit aufgerichtetem senkrechten Oberkörper. Arme in Hochhalte oder Nackenhalte.



5. Kniebeugen mit Rumpfdrehen (Seithalte).



6. Gehen mit Tragen von Gegenständen hoch über dem Kopf, z. B. Bälle, Kugeln, Keule.

Gleichgewichtsübungen

Im Stand auf einem Bein, Arme Seithalte oder Kopfhalte.

1. Knieheben vorwärts oder seitwärts.
2. Beinheben seitwärts, vorwärts, rückwärts.



3. Standwaage - aus dem Beinheben vorwärts, seitwärts, rückwärts zur Standwaage kommen, in der Standwaage Standbein beugen und strecken, dasselbe im Zehenstand.

Fußübungen

Zu jeder Haltungsschulung gehören Fußübungen, die besonders die Füße kräftigen und einen Ausgleich gegen Überanstrengung schaffen.

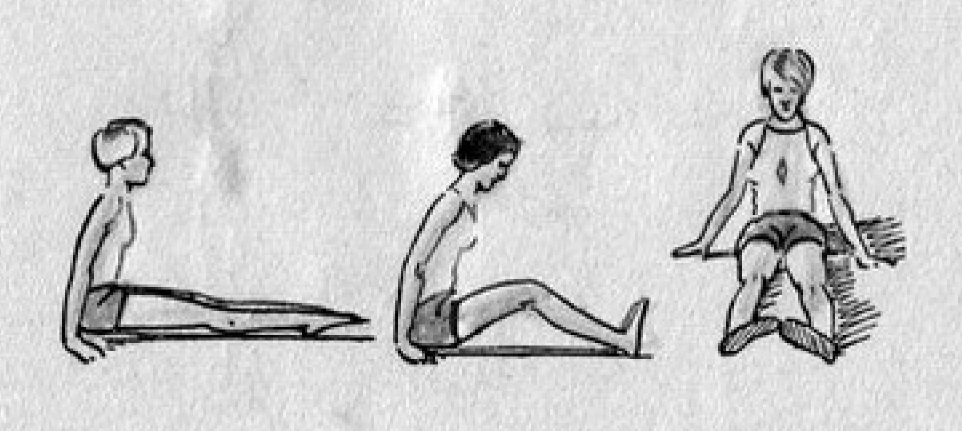
Im Gehen

1. Abrollen der Füße über die Ferse, Mittelfuß, Ballen und Zehen. Gehen auf Innen- und Außenkante im schnellen Wechsel.
2. Fuß fest auf den Boden stellen, mit den Zehen den Boden greifen und damit vorwärtsarbeiten. Wer kommt am schnellsten von hier bis an die Wand?
3. Abwechselnd Zehen und Ferse aufsetzen in bestimmtem Rhythmus.

Im Sitzen

1. Zehen abstrecken, Zehen anziehen, ein anderes Mädel hält den Fuß und gibt dadurch einen Widerstand.
2. Füße nach innen, nach außen drehen.

Dazwischen die Beine lockern und ausschütteln.



Übungen zur Lockerung und Dehnung

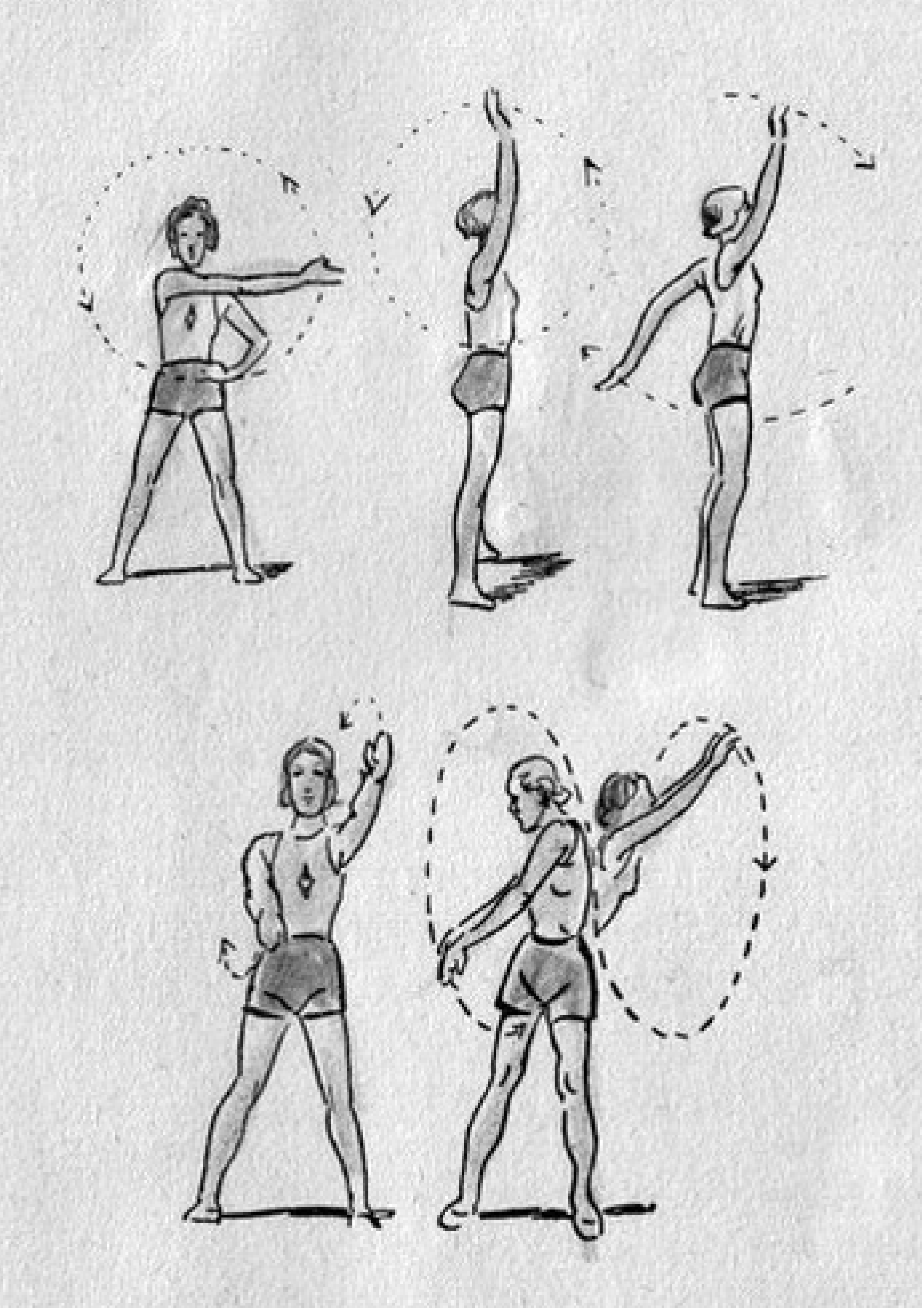
Die Übungen zur Beweglichmachung der Gelenke und zur Lockerung der Muskulatur sind für den Anfang aller körperlichen Erziehung außerordentlich wichtig.

Ist ein Gelenk eingerostet, kann die Bewegung nur halb oder gar nicht ausgeführt werden. Vor allem ist die Beweglichmachung der Wirbelsäule wichtig.

Mit der Beweglichmachung der Gelenke ist eine gleichzeitige Lockerung des gesamten Körpers notwendig. Zu starke Spannungen und Verkrampfungen der Muskeln müssen gelöst werden, der ganze Körper muß elastisch werden. Durch zu viele Lockerung wird der Körper jedoch weich und lasch, deshalb nur in Verbindung mit anderen Übungen anwenden!

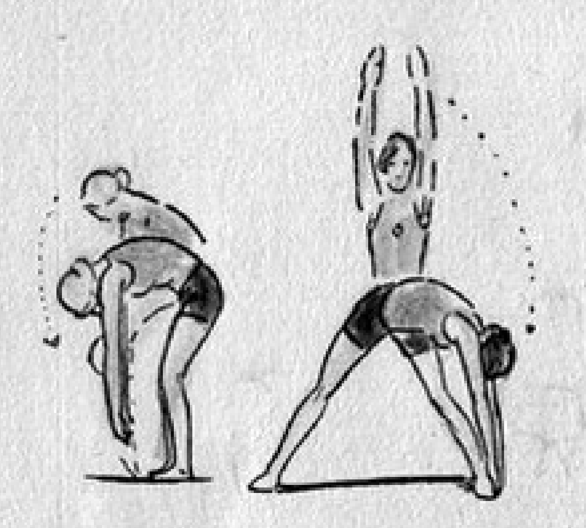
Übungen

1. Armkreisen, einzeln, gleich, gegengleich; Mühlkreisen, Achterkreisen.



2. Rumpf leicht vorbeugen, Arme hängen lassen, Schütteln der Schultern, Heben und Senken der Schultern, Arme und Hände nach innen drehen, mit Aufrichten des Rumpfes nach außen drehen.

3. Rumpf vorbeugen mit weichen Knien, Hände bis zum Boden bringen. Erst wenig beugen, dann immer tiefer, bis die Hände den Boden berühren.



4. Dasselbe mit Rumpfdrehen, danach aufrichten, Arme in Hochhalte, beide Hände gehen zu einem Fuß.



5. Vierfüßlerstand, Rücken rund machen, dabei Kopf senken (Katzenbuckel), Rücken hohl machen und dabei Kopf heben, im Wechsel.

6. Lockere Rumpfvorbeuge, Arme hängen lassen, schwunghaftes Aufrichten des Rumpfes, wieder locker fallen lassen, im Wechsel.

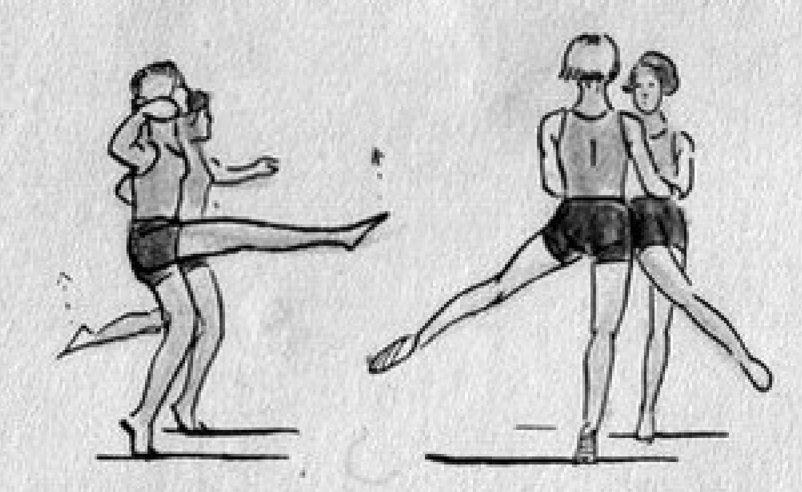




7. Seitgrätschstellung, Arme in Seithalte, Oberkörper nach links drehen, so weit es geht, Oberkörper nach rechts drehen, nachfedern, im Wechsel, beim Drehen Oberkörper leicht vorbeugen.

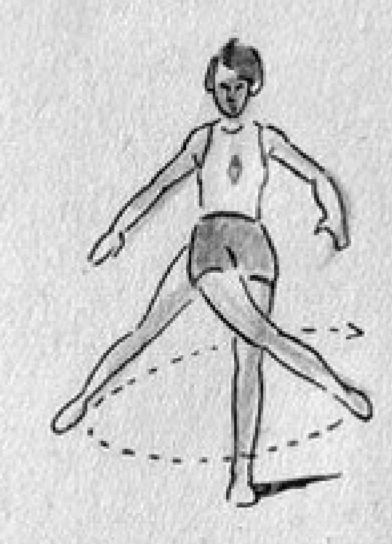


8. Grundstellung, Beinschwingen vor- und rückwärts.

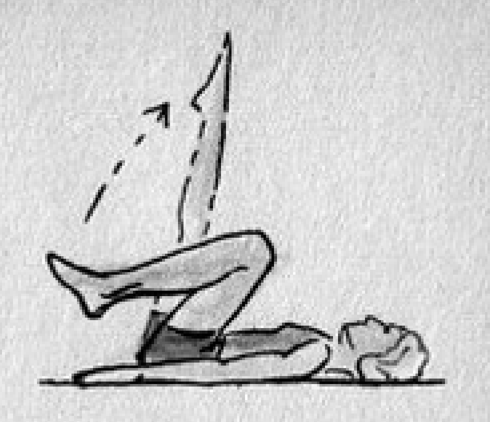


9. Lockeres Beinspreizen vorwärts, seitwärts, rückwärts.

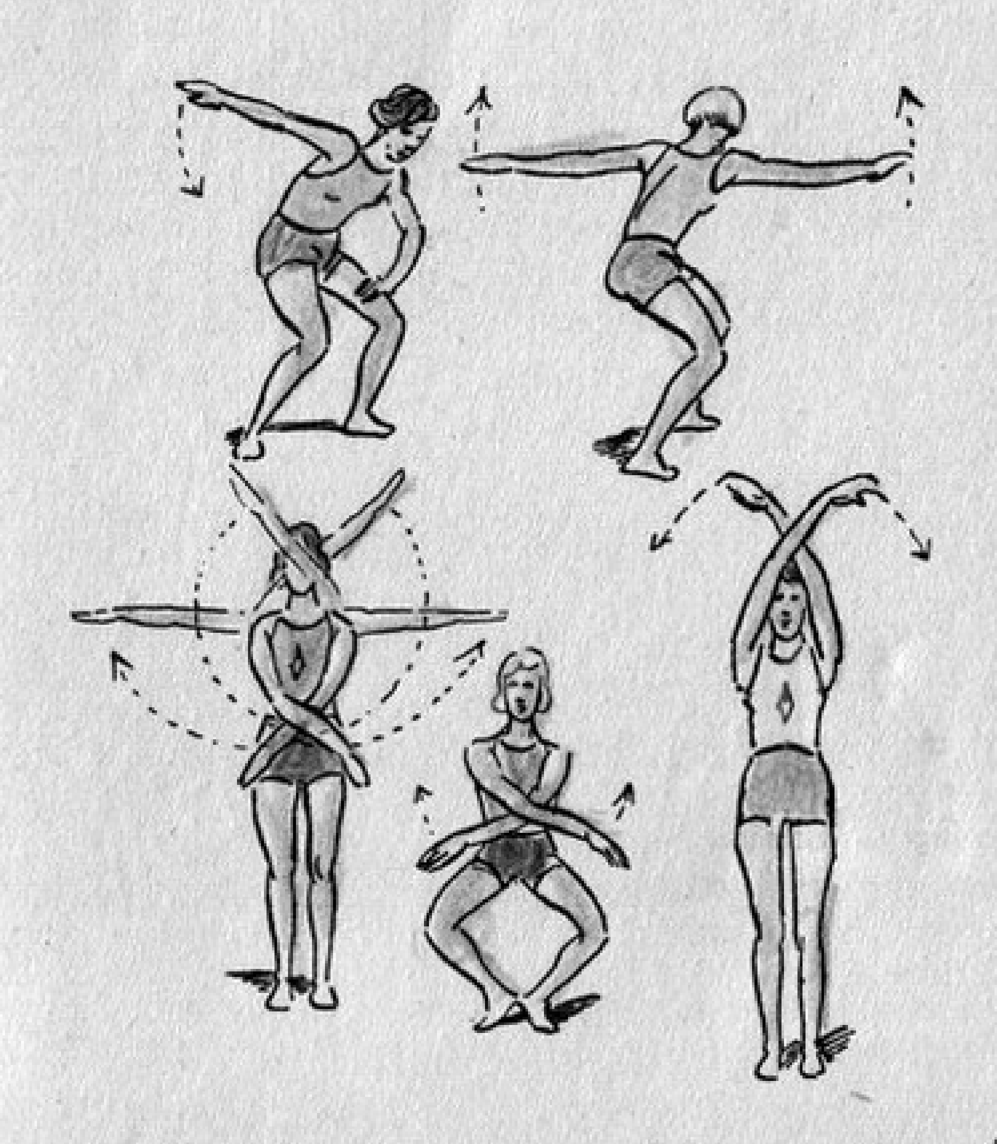
10. Bogenspreizen: Rechtes Bein nach innen schräg vorgespreizt vor dem linken Bein gekreuzt, lockeres Beinschwingen seitwärts und rückwärts, hinter das locker aufgestellte Standbein und wieder zurück.

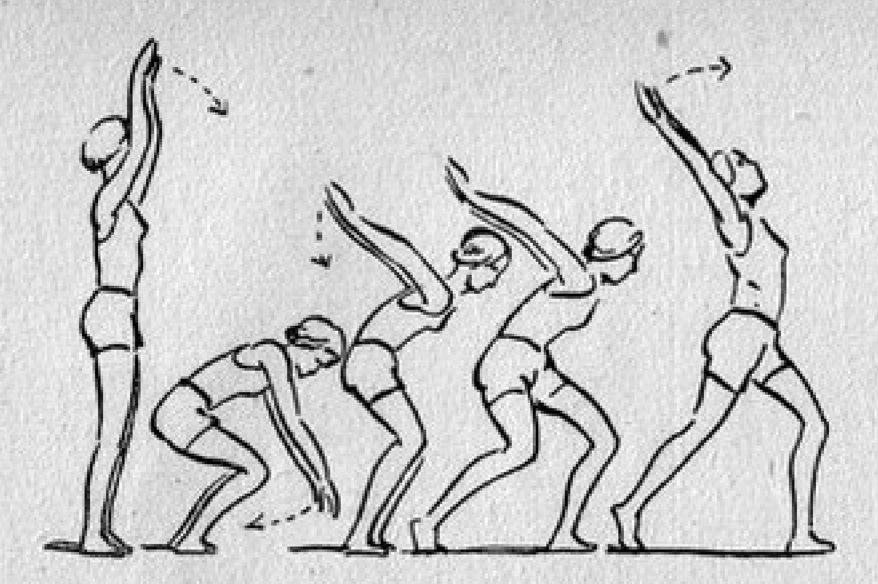


11. Rückenlage, Knie angehoben, Unterschenkel senkrecht hochstrecken, Unterschenkel locker fallen lassen, wieder strecken.



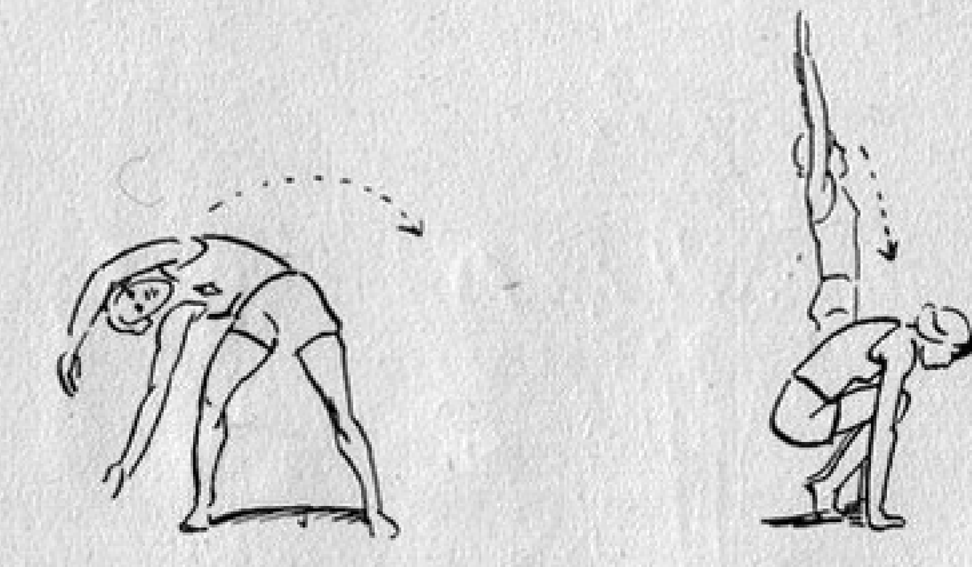
12. Armschwingen mit Kniestoß in den verschiedensten Formen, mit einem Arm, mit beiden gleichzeitig, Achterschwünge, Gegenschwünge usw. (siehe Beweglichmachung der Gelenke).



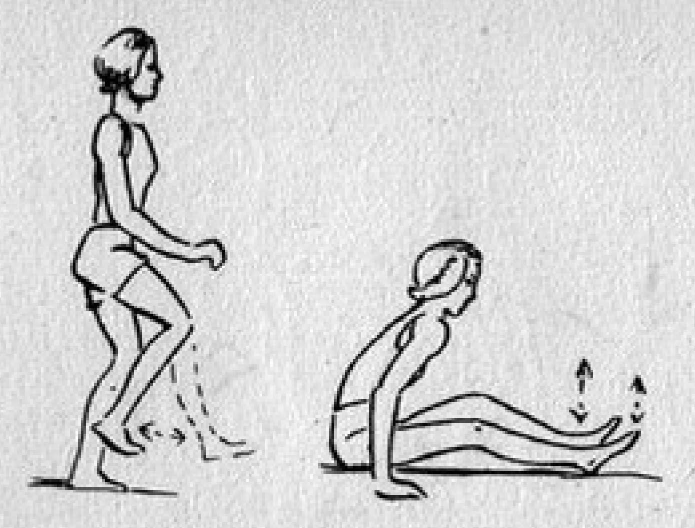


13. Pendelschwung: Arme in zwangloser Hochhalte; Vortief-, Rück- und wieder Hochschwingen der Arme mit Kniewippen. Der Rumpf wird leicht mit vorgebeugt; dasselbe in der Fortbewegung; beim Vorschwingen der Arme den Schritt machen.

14. Seitgrätschstellung, Arme locker hängen lassen, Oberkörper fallen lassen und einmal nachwippen; dasselbe in kreisender Bewegung, Oberkörper nach links fallen lassen, nachwippen, nach vorne, nach rechts, nach hinten usw.



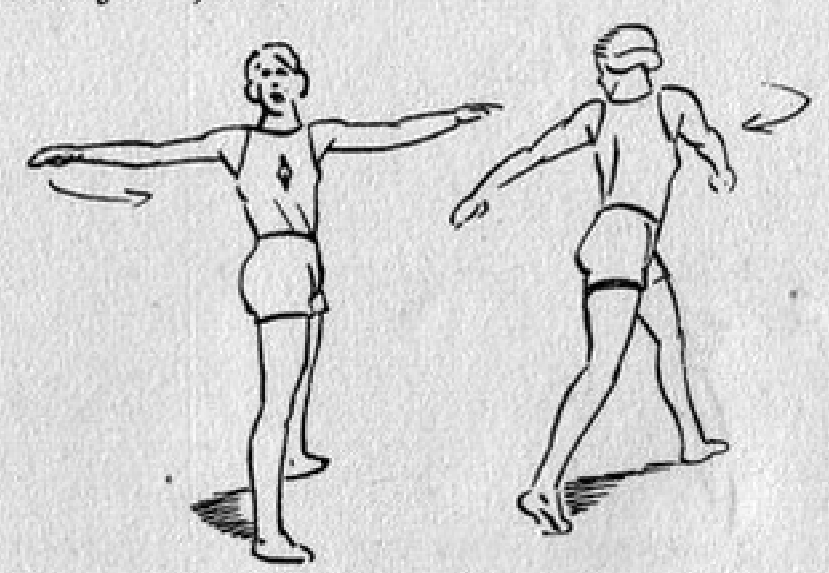
15. Körper ganz ausstrecken, Arme hoch, zusammenfallen in die tiefe Hocke und wieder strecken.



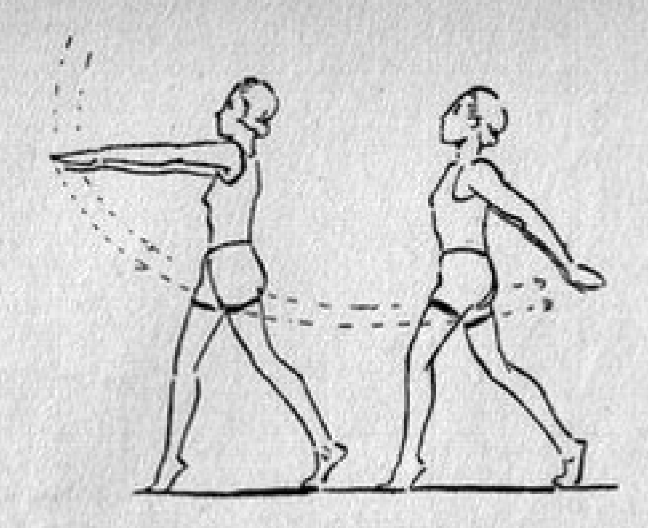
16. Beine ausschütteln im Stand und im Sitz.



17. Kniestand, Rumpf vorsenken, bis die Hände den Boden berühren, lockeres Nachfedern mit dem Oberkörper, ohne die Hände vom Boden zu nehmen.



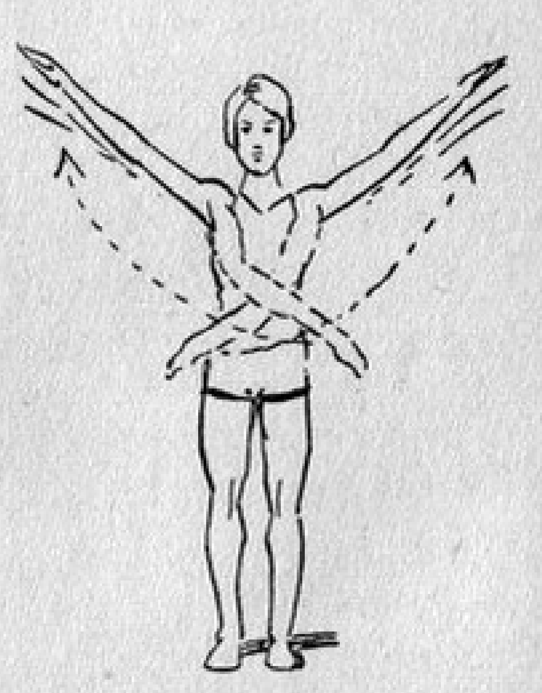
18. Kleine Seitgrätschstellung, Arme in Seithalte, lockeres Rumpfdrehen nach links und rechts. Arme werden zuerst im Schultergelenk festgehalten, schwingen dann aber locker mit.



19. Arme in Hochhalte, die Arme schwingen durch die Tiefhalte zur Rückhalte, dabei auf Zehen gehen und rückwärtsbeugen.

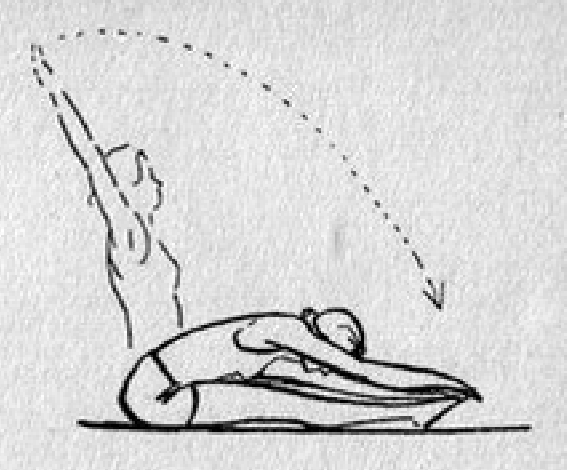


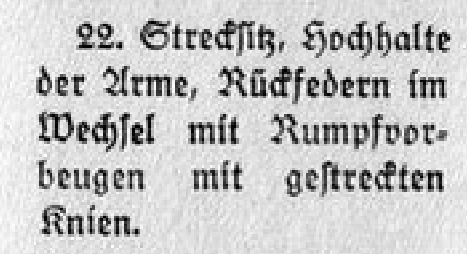
20. Kniestand, das linke Bein wird zur Seite gestreckt, Arme in Hochhalte, Hände fassen, Rumpf seitbeugen nach links und rechts im Wechsel, nachfedern (Rumpf stark beteiligt).



21. Arme in Vorhalte, Handflächen nach unten, Arme gekreuzt, Schräg-, Rück- und Aufwärtsschwingen mit Nachfedern.

22. Strecksitz, Hochhalte der Arme, Rückfedern im Wechsel mit Rumpfvorbeugen mit gestreckten Knien.

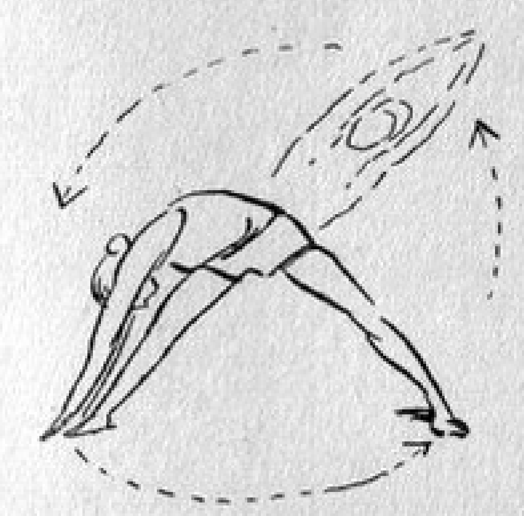




23. Grundstellung, Arme hängen lose herab, starkes Herunterziehen des linken Armes, dabei wird die rechte Seite stark gedehnt, abwechselnd links und rechts.

24. Grätschstellung, Arme in Seithalte, Rumpfseitbeugen nach links, dabei schwingt der rechte Arm gestreckt über dem Kopf, so daß die rechte Seite gedehnt ist.

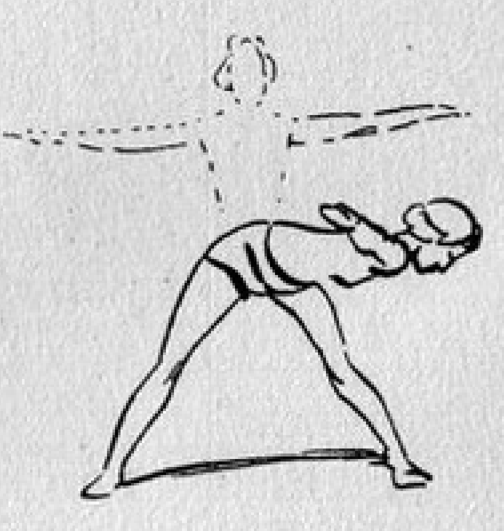




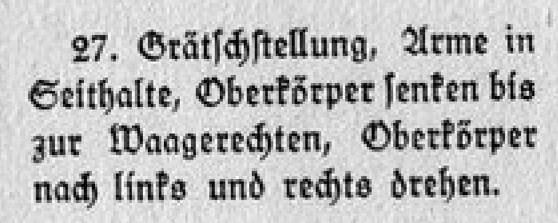
25. Seitgrätschstellung, vorbeugen zum linken Fuß, dabei viermal auf den Boden tippen, zum rechten Fuß kommen, aufrichten; von rechts nach links beginnen, im Wechsel.



26. Grätschstellung, Oberkörper senken, Arme in Seithalte, schwunghaftes Rumpfdrehen nach links und rechts.



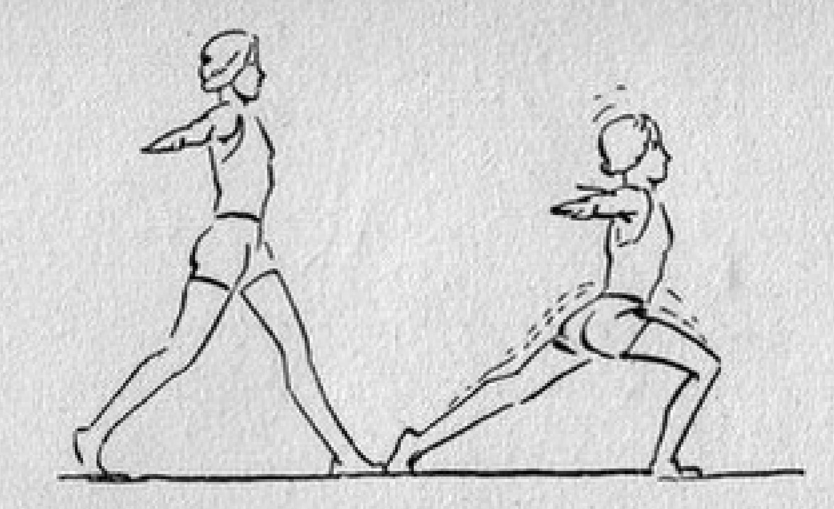
27. Grätschstellung, Arme in Seithalte, Oberkörper senken bis zur Waagerechten, Oberkörper nach links und rechts drehen.



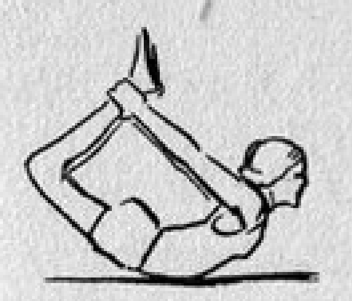
28. Grundstellung, Arme in Hochhalte, mit gestreckten Knien versuchen die Hände den Boden zu berühren, Kopf bleibt zwischen den Armen; dasselbe mit gegrätschten Beinen.

29. Grätschsitz, Knie gestreckt, mit den Händen die Fußspitzen fassen, Kopf so weit wie möglich zum Boden.





30. Weite Schrittstellung, Arme in Seithalte, das hintere Bein ist fast durchgestreckt, einen großen Schritt vorwärts machen und dabei so tief wie möglich nachwippen.

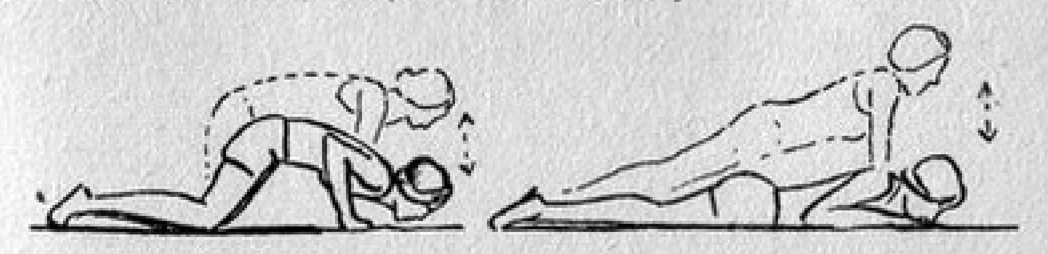


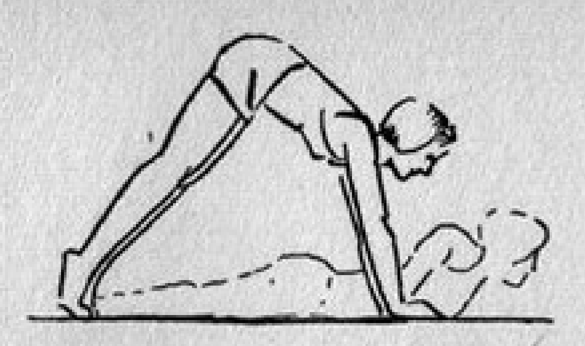
31. Bauchlage, Unterschenkel rückheben, Hände fassen die Zehen, schaukeln.

Übungen zur Kräftigung

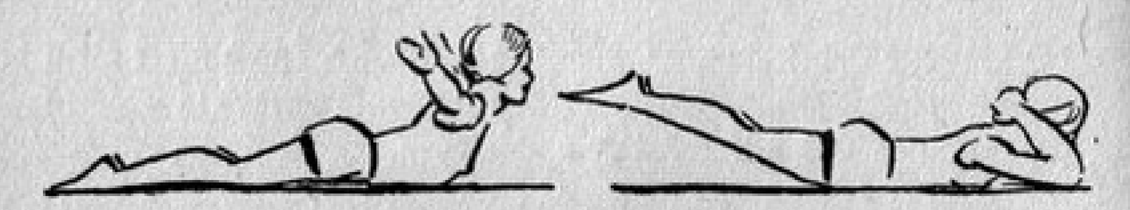
Im selben Maße, wie eine Sehne sich verkürzt und ein Muskel an Umfang verliert, vermindert sich auch die Kraft eines Muskels. Bei bestimmten Muskelgruppen, die im täglichen Leben wenig beansprucht werden, macht sich das besonders bemerkbar. Diese müssen dann besonders geübt werden. Das trifft vor allem auf die gesamte Bauch- und Rückenmuskulatur zu.

32. Bank, Hände nach innen gerichtet, langsames Beugen und Strecken der Arme, dasselbe im Liegestütz.





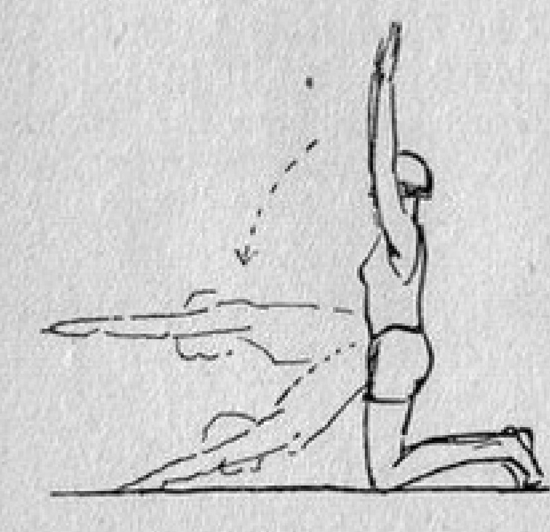
33. Bauchlage, Hände neben den Schultern aufstützen, zur Brücke hochdrücken.



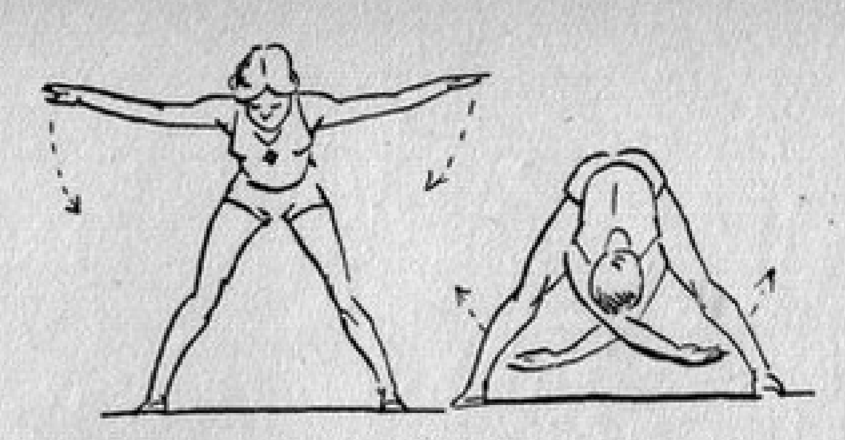
34. Bauchlage, Hände am Hinterkopf halten, langsames Heben des Rumpfes, langsames Heben der Beine. Durch schnelles Heben und Senken abwechselnd entsteht die Bauchschaukel.

35. Bauchlage, abwechselnd die Beine rückspreizen, dabei die Hände auf dem Rücken fassen.





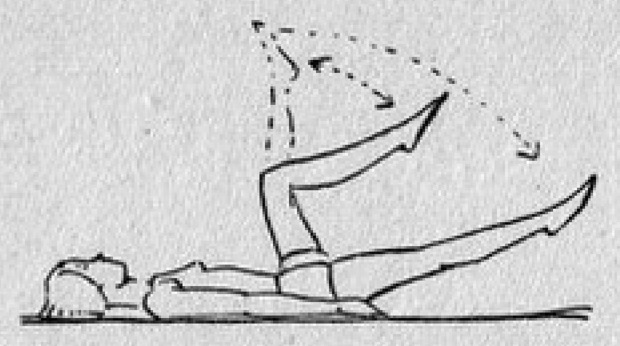
36. Kniestand, Beine etwas geöffnet, Arme in Hochhalte, langsames Vorsenken des Rumpfes, bis die Hände den Boden berühren, nachfedern, wieder aufrichten.



37. Grätschstellung, Arme in Seithalte, langsames Rumpfsenken bis zur Waagerechten, Oberkörper locker fallen lassen, Arme pendeln lassen und wieder aufrichten zur Senkhalte.

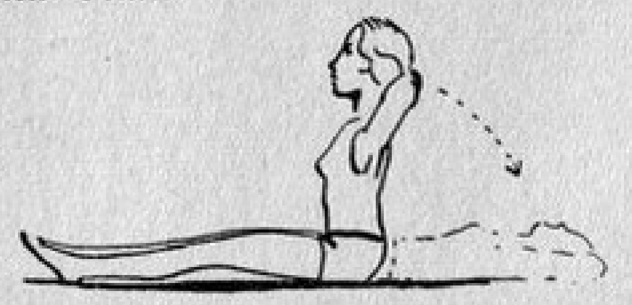
38. Rückenlage, Arme zur Seite strecken, Schultern und Gesäß fest auf den Boden drücken, Wirbelsäule heben, wieder senken, im Wechsel. Zuerst die Beine leicht anheben.

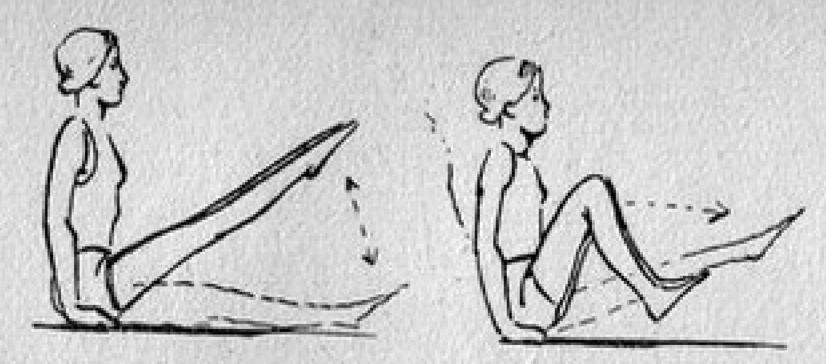
39. Rückenlage, lockeres Beugen und Strecken der Knie im Wechsel.



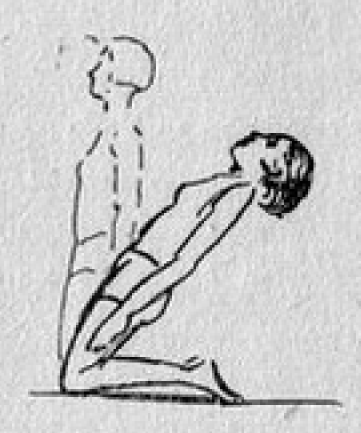
40. Rückenlage, Arme hinter dem Kopf verschränkt, langsames Aufrichten zum Sitz, Arme bleiben am Kopf, Füße fest auf den Boden pressen, wieder langsam hinlegen.

41. Strecksitz, Hände auf den Boden stützen, Heben und Senken der geschlossenen Beine.



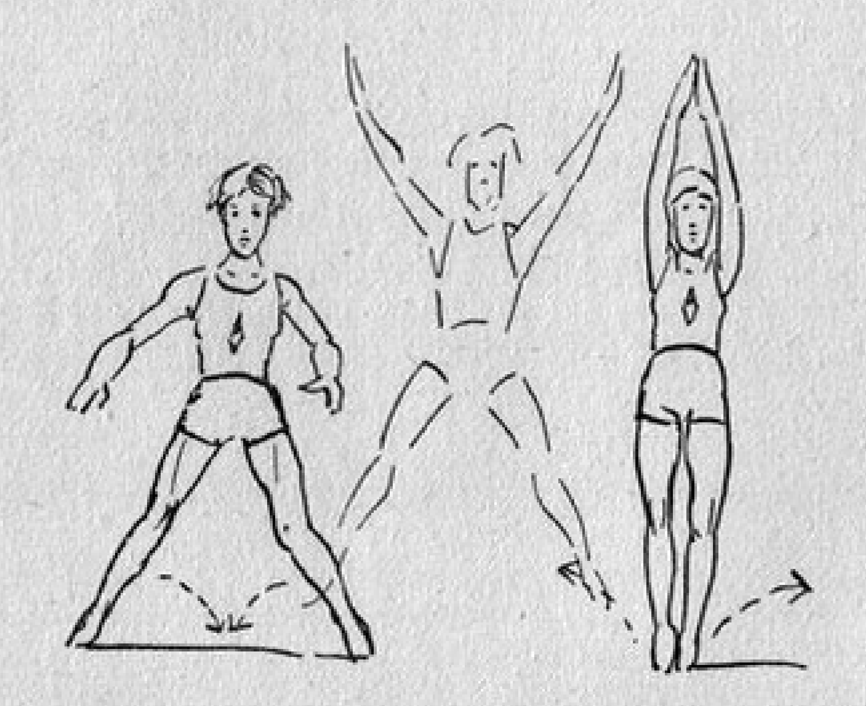


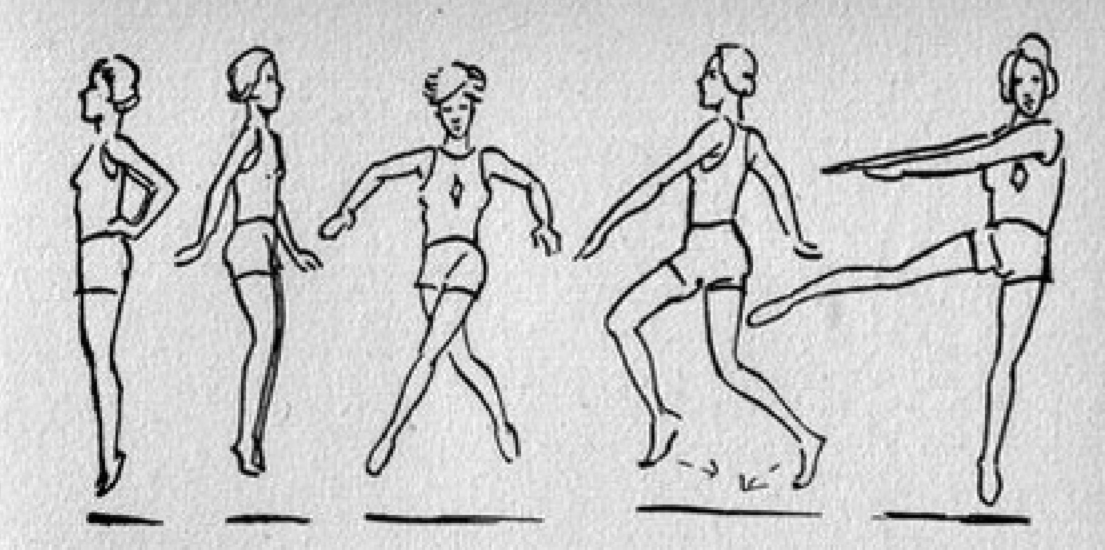
42. Knie anziehen und strecken, erst mit Aufstellen der Füße, dann frei über dem Boden.



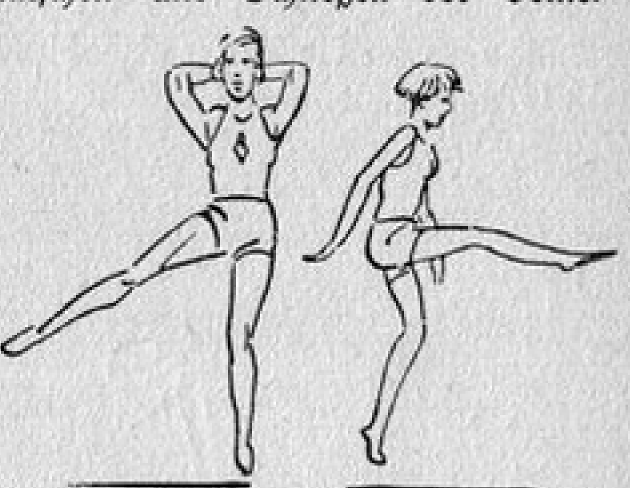
43. Kniestand, langsames Rücksenken des Rumpfes und wieder Heben, Kopf anziehen, nicht in der Hüfte abknicken, langsam immer tiefer runterbeugen, dazwischen ausruhen.

44. Hampelmann, hüpfen mit Öffnen und Schließen der Beine, dabei Arme seit- und hochschwingen.





45. Hüpfen: Einfaches Hüpfen auf der Stelle mit Nachfedern, steigern. Hüpfen mit Grätschen und Schließen der Beine. Kreuzhüpfen. Schrittwechselhüpfen. Hüpfen mit Seitschwingen eines Beines und der Arme.



46. Spreizhüpfen, Hüpfen mit Vor-, Rück- und Seitspreizen der Beine. Dazwischen zum Ausruhen locker hüpfen.

47. Federndes Springen, mit Knieheben, mit Fersenanschlagen, mit Grätschen der Beine.

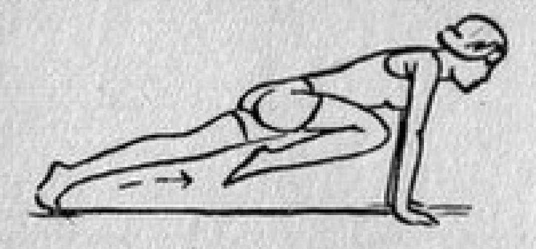




48. Tiefe Hockstellung, Arme frei, vorwärts gehen, rückwärts gehen, Oberkörper dabei aufrichten, Füße nicht am Boden schleifen.

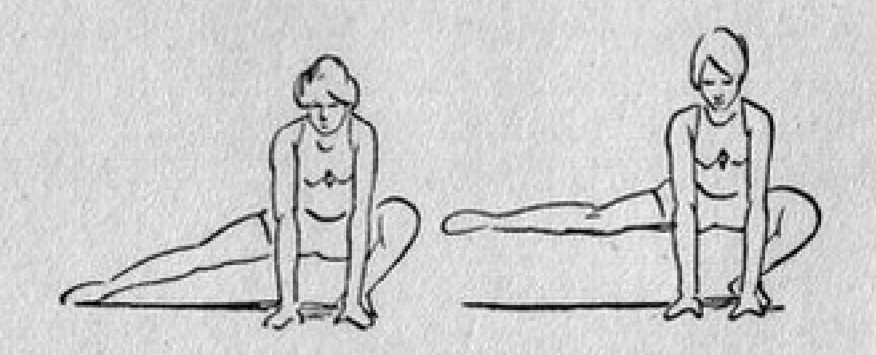


49. Grundstellung, Heben des rechten Knies, Aufwärtsfedern bis zum Anschlagen an die Brust, abwechselnd links und rechts.



50. Liegestütz, wechselseitiges Anhocken eines Knies, immer schneller werden, Anhocken beider Beine.

51. Hockstütz, abwechselnd rechts und links, Bein seitstellen, zuletzt im Hüpfen in schnellem Wechsel.



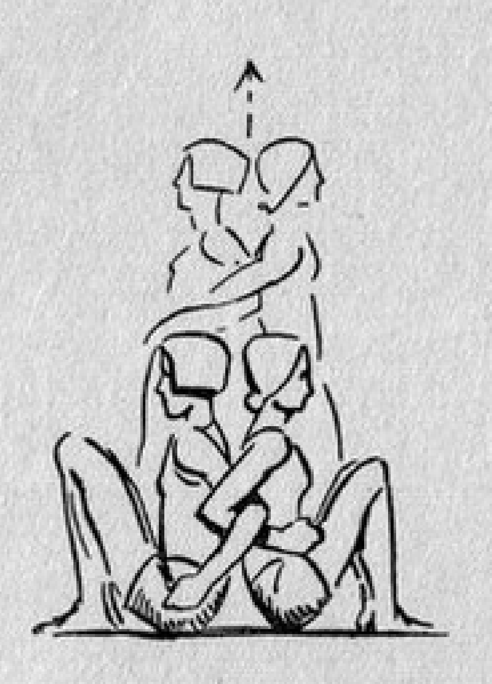
Partnerübungen

Die Übungen zu zweien beleben unsere Zweckgymnastik und machen den Mädeln meistens viel Freude.

Fast alle Lauf- und Hüpfübungen kann man zu zweien machen. Eine muß sich der anderen genau anpassen, damit eine in sich abgestimmte Bewegung zustande kommt.

52. Zwei Mädel stehen sich gegenüber, geben sich beide Hände, Fußspitzen aneinander, Arme lang. Beide gehen in die tiefe Hocke - stehen wieder auf; zuerst gleichzeitig üben, dann abwechselnd.

53. Rücken gegen Rücken, rückwärts einhaken: Hockstellung - Stand, im Wechsel.



54. Beide sitzen sich im Strecksitz gegenüber, Hände fassen, Fußsohlen aneinander: Eine zieht die andere zu sich herüber - dasselbe mit gegrätschten Beinen, dasselbe mit Rumpfkreisen.

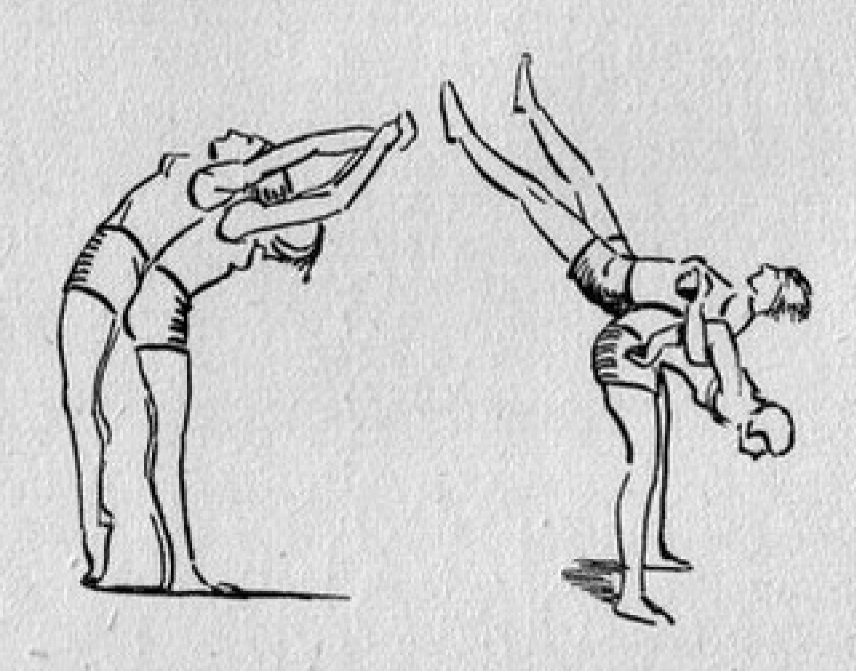
55. Sitz zueinander, die Hände werden neben dem Körper aufgestützt, Füße gegeneinander gestemmt: Eine versucht die andere mit den Füßen wegzustemmen.

56. Beide stehen sich gegenüber, Hände auf die Schultern der

Partnerin legen: Oberkörper bis zur Waagerechten vorbeugen, Knie durchdrücken, leicht nachfedern.

57. Streckſitz, Rücken gegen Rücken, Hände über dem Kopf gefaßt: Eine beugt ſich nach vorn herunter, bis die Naſe das Knie berührt, und zieht dadurch die andere in die geſtreckte Lage, dann beugt ſich die andere herunter und zieht ihre Partnerin herüber.

58. Im Stand Rücken gegen Rücken, Hände über dem Kopf gefaßt: Wie bei der vorigen Übung zieht eine die andere herüber. Nur kommt dieſe jetzt nicht in die geſtreckte Lage, ſondern hebt



ihre Füße vom Boden ab, bis die Beine ſenkrecht ſtehen. Dasſelbe mit rückwärts eingehakten Armen.

59. Beide ſitzen ſich gegenüber, Hände gefaßt, Füße mit angezogenen Beinen aufgeſtellt; Füße gegeneinanderſtemmen und Beine nach oben durchſtrecken, Hände gefaßt laſſen.

60. Beide ſtehen in Hockſtellung zueinander und geben ſich die Hände: linkes und rechtes Bein im Wechſel ſeitwärts ſpreizen; zuerſt im Stehen, dann im Hüpfen.

61. Dasſelbe vor und zurück: Ein Mädel ſtellt das rechte Bein vor, die Partnerin das linke zurück.

Zweckgymnaſtik mit Gerät

Als Hilfsmittel zur Belebung der Übungsſtunden, aber auch zur Unterſtützung der Übungswirkung ſelbſt gebrauchen wir die Kugel, den Medizinball und das Seil.

Die 2 kg-Kugel

Ehe ihr mit euren Mädeln einmal mit Kugeln übt (oder auch mit ſchönen runden Feldſteinen, die ihr ſelbſt auf dem letzten Lauf im Gelände geſucht habt), müßt ihr ihnen vorher erklären, warum wir das machen.

Die Mädel ſitzen (bei allen längeren Erklärungen), die Sportwartin ſteht vor ihnen und zeigt den einfachen Stoß nach oben, Kugel in der rechten Hand.

Dabei iſt es wichtig, daß alle ganz genau ſehen, wie die Kugel nicht nur mit den Armen nach oben geſtoßen wird, ſondern wie der Stoß durch den ganzen Körper geht und vor allem auch vom Körper wieder aufgefangen wird. Die Mädel müſſen ſehen, wie die Kugel in der Hand gehalten wird, und daß die Kugel genau über dem Schultergelenk ſenkrecht nach oben geſtoßen und auch wieder über dem Schultergelenk gefangen wird. Dabei fangen alſo zuerſt Handgelenk, dann Schultergelenk, dann Hüftgelenk, dann Kniegelenk und zuletzt das Fußgelenk den Stoß auf.

Dieſe ſtarke Beanſpruchung der Gelenke macht ſie feſter, elaſtiſcher und kräftiger. Das iſt der eine Erfolg der Übung mit der Kugel.

Beim Fangen gehen wir der Kugel mit der Hand etwas entgegen, d. h. wir warten nicht, bis die Kugel in die aufgehaltene Hand plumpſt und ſogar etwa auf die Schulter ſchlägt. Die Kugel gleitet vielmehr langſam in die nachgebenden Finger und wird ſo „aufgefangen".

Wir üben nun mit allen Mädeln ohne Kommando jeden einfachen Stoß nach oben mit der linken und rechten Hand. Zu-

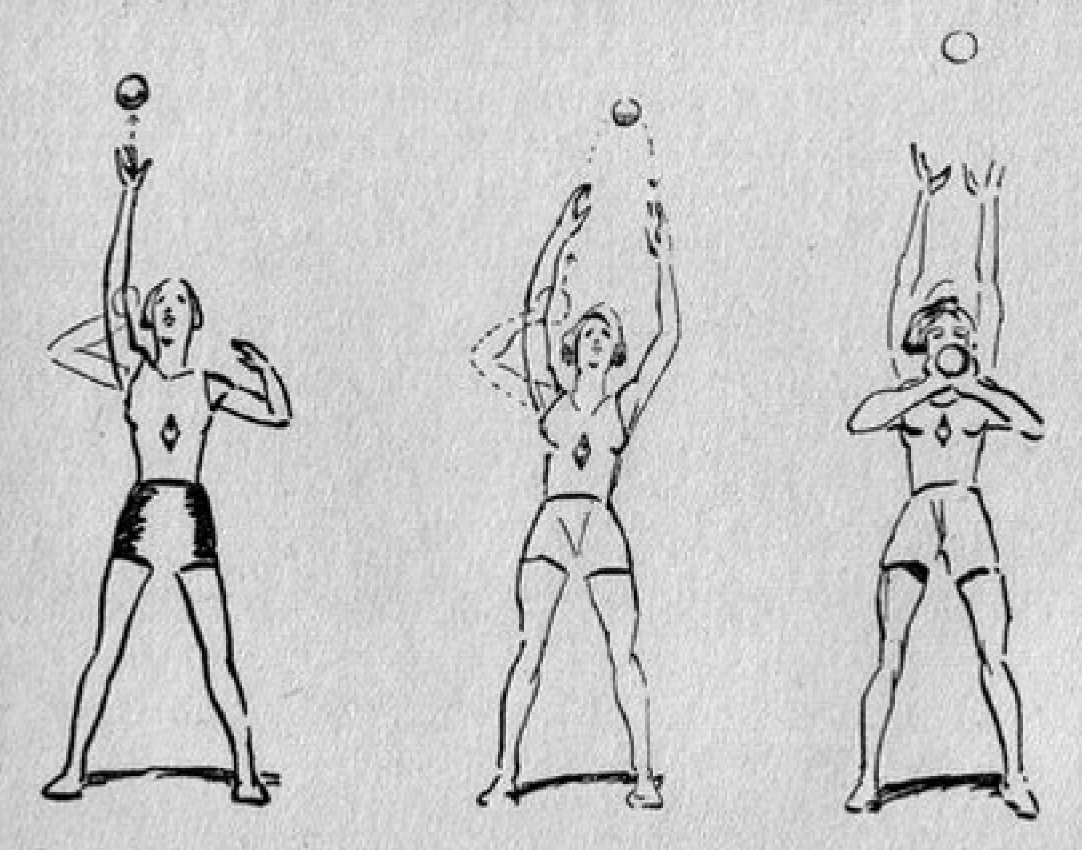
erst für sich allein, dann alle zusammen – immer vier – oder achtmal hintereinander. Dazwischen legen wir die Kugel immer hin. Ihr müßt besonders auf die Fußstellung achten: kleine Grätschstellung, Fußspitzen genau nach vorn.

Wichtig ist bei der Kugelgymnastik die Aufstellung. Der Abstand zwischen den einzelnen Mädeln nach der Seite und nach vorn muß größer sein, als bei der Gymnastik und mindestens 3 m betragen (um die umstehenden Mädel nicht zu gefährden). Die Gruppe darf nicht zu groß sein, damit die Sportwartin jede einzelne sehen und die Übungen verbessern kann. Bei mehr als 20 Mädeln übt die eine Hälfte, während die andere kritisch zusieht. Auch beim Zusehen lernt man.

Einfache Stoßübungen

1. Links viermal Kugel hochstoßen, rechts viermal hochstoßen, von links nach rechts hochstoßen – im Wechsel. Gut aufrecht stehen, Blick folgt der Kugel.

2. Kugel mit beiden Händen fassen, vor dem Körper in Brusthöhe halten, aus dieser Stellung mit starker Streckung nach oben stoßen, dabei den Körper ganz hochstrecken.



3. Die Kugel vor dem Körper halten, fallen lassen, kurz danach viermal fallen lassen und fangen. Einmal hochstoßen, einmal fallen lassen – im Wechsel viermal.

Wir stoßen aber nicht nur mit der Kugel, um davon kräftige Gelenke zu bekommen, wir benutzen sie auch zum Schwingen. Das versuchen wir sofort alle zusammen. Erst schwingen wir mal mit dem rechten Arm ohne Kugel vor und zurück. (Die Kugel liegt inzwischen genau vor den Füßen, damit sie für jede gleich griffbereit ist.) Wahrscheinlich können noch gar nicht alle so richtig locker den Arm schwingen lassen. Das ist auch sehr schwer, weil man den Arm festhält und ihn nur vor- und zurückführt und dazu noch einen Kniestoß macht.

Nun nehmen wir aber die Kugel dazu und gleich wird's ein richtiger Schwung. Die Kugel zieht den Arm ganz allein im Schwung mit sich, und ihr könnt den Arm gar nicht mehr führen, weil es viel zu schwer ist, die Kugel zu tragen.

Wenn wir dabei nun noch jedesmal beim Schwingen von zurück nach vorn den Schwung etwas verstärken und die Kugel vorn loslassen, sie wieder fangen und zurückschwingen, dann macht es noch viel mehr Freude.

Beim Fangen der Kugel entgegengehen!

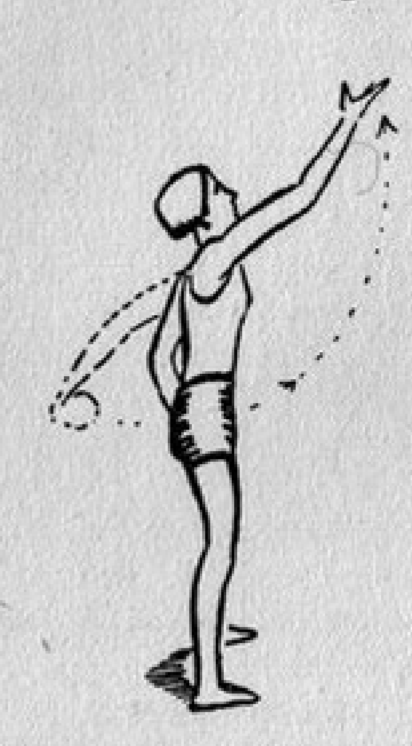
Links geht es zuerst etwas schwerer, und die Kugel wird manchmal runterfallen, aber bald könnt ihr es auch links.

Aus dem einfachen Schwung vor und zurück lassen sich viele Übungen entwickeln. Ihr könnt auch selbst welche erfinden. Immer aber muß der Körper aufgerichtet bleiben und die Front nach vorn behalten, auch wenn der Arm nach hinten schwingt. Am Muskelkater in den nächsten Tagen werdet ihr merken, wozu das gut ist. Die Brustmuskeln werden besonders tüchtig beansprucht, aber sonst wird es auch an Stellen wehtun, an denen ihr es gar nicht erwartet. Die Übungen mit der Kugel beanspruchen eben den gesamten Körper.

Einfache Schwungübungen

1. Kugel links viermal vor- und rückschwingen, rechts viermal. Wechsel in die andere Hand.

2. Vor- und Rückschwingen, beim Vorschwingen Kugel hoch-



werfen, fangen und rückschwingen; Kugel in der nach oben offenen Hand fangen – im Wechsel links und rechts.

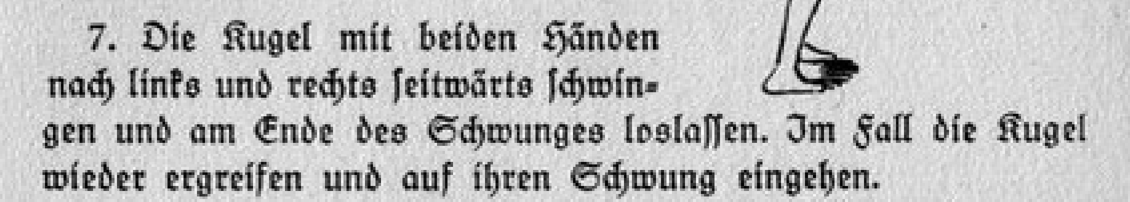
3. Dasselbe: Vorschwingen und Werfen mit nach vorn geöffneter Hand, jetzt aber Fangen mit nach unten geöffneter Hand (von oben über die Kugel greifen).

4. Von links nach rechts im Wechsel werfen und schwingen.

5. Kugel in beide Hände nehmen, schräg nach oben stoßen, so daß sie gerade mit gestrecktem Arm vor dem Körper gefangen werden kann; der Oberkörper schwingt mit der Kugel durch die

geöffneten Beine und wieder zurück zur Ausgangsstellung des Stoßes.

6. Die Kugel mit beiden Händen durch die Beine schwingen, beim Aufschwung die Kugel loslassen, sie bei dem Fall wieder fangen und durch die Beine schwingen.



7. Die Kugel mit beiden Händen nach links und rechts seitwärts schwingen und am Ende des Schwunges loslassen. Im Fall die Kugel wieder ergreifen und auf ihren Schwung eingehen.

8. Der rechte Arm schwingt die Kugel von rechts hinten über den Kopf nach vorn links und übergibt die Kugel der linken Hand. Später wird die Kugel im großen Bogen hoch über den Kopf geworfen. Der Arm bleibt aber immer gestreckt und schwingt nach dem Fangen mit dem Körper aus, holt Schwung und wirft die Kugel über den Kopf nach der anderen Seite zurück.

Der Medizinball

Mit dem Medizinball kann man viel anfangen. Er ist aber sehr teuer. Da wir jedoch für unsere Gruppe eine möglichst große Anzahl haben wollen, werden wir uns einen Teil selber machen (siehe Seite 260).

Ein lederner Medizinball muß aber auch gut gepflegt werden! Ein Medizinball ist kein Sitzkissen! Ein Medizinball verträgt kein Wasser! Er muß sauber gehalten werden und jedes Jahr zweimal geölt werden!

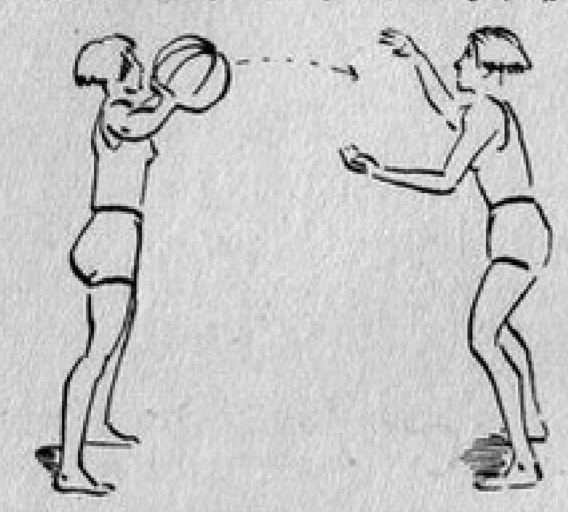
Warum Übungen mit dem Medizinball?

Dazu braucht es keine langen Erklärungen. Schon durch das Gewicht ($1^1/_2$-3 kg) erklärt sich die starke Wirkung auf den

Körper. Wir brauchen zu allen Medizinballübungen Kraft und bei allen Stößen schnelle Kraft. Darum ist der Medizinball auch die beste Vorübung für das „schwere" Kugelstoßen.

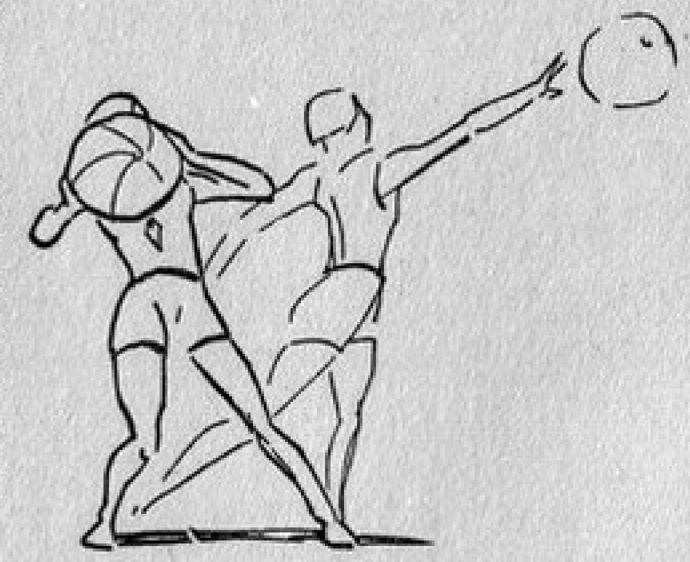
Aufstellung in zwei Reihen gegenüber.

1. Kleine Grätschstellung, Stoß mit beiden Händen: Der Ball wird in beiden Händen brusthoch gehalten, so daß man ihn mit den Handflächen genau auf den Partner zustößt. Hände hinter

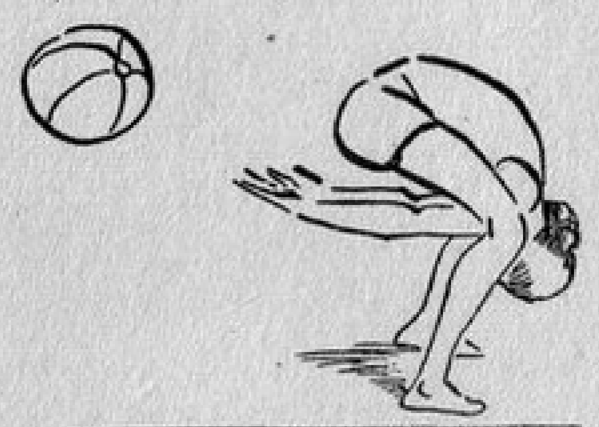


dem Ball! Die Stöße müssen schnell aufeinanderfolgen. Nach und nach die Entfernung vergrößern. Genau so wichtig wie das Stoßen ist das Fangen! Aufpassen auf die Handhaltung, sonst gibt's verstauchte Finger!

2. Stoß mit einer Hand: Rechts und links üben, Stellung wie beim Kugelstoßen - bei rechtshändigem Stoßen linke Seite in Stoßrichtung. Nicht nur der Arm stößt, sondern der ganze Körper, angefangen im Knie, über Hüfte und Schulter bis zum Arm. Die Hand liegt nach innen gedreht, mit der Handfläche hinter dem Ball, die freie Hand stützt den Ball.

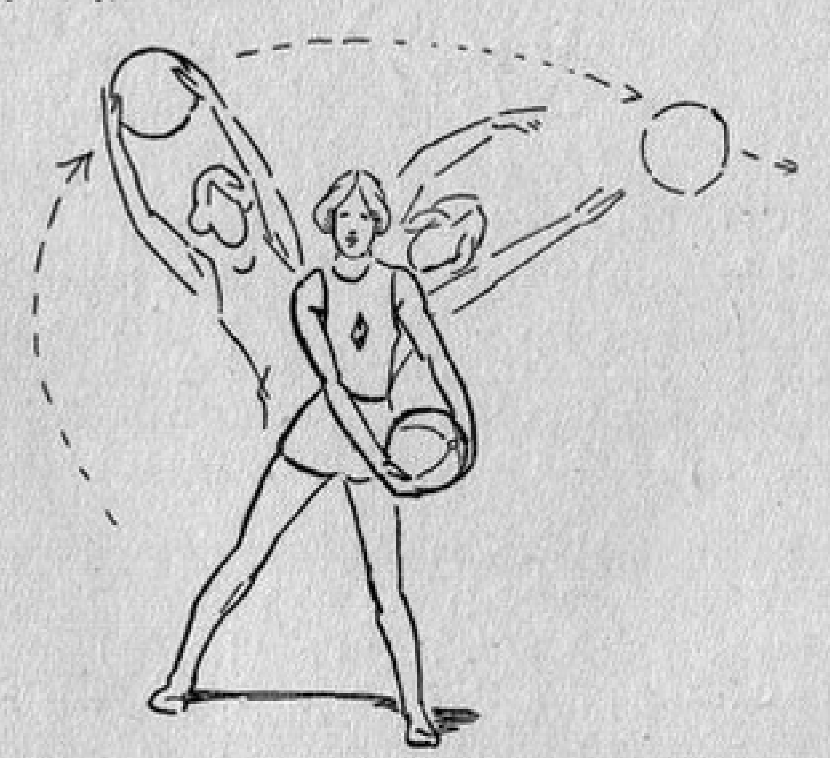


3. Wurf über den Kopf. Vorwärts: Ball mit gestreckten Armen weit zurücknehmen und kräftig nach vorn werfen, dabei einen Schritt vorwärtsgehen. Rückwärts: Nach vorn beugen, Schwung holen und Ball mit gestreckten Armen rückwärts über den Kopf werfen.



4. Wurf durch die gegrätschten Beine: Etwas vor dem Körper wird Schwung geholt und der Ball mit raschem Rumpfvorbeugen und kräftigem Nachdrücken mit den Händen durch die geöffneten Beine nach rückwärts hochgeworfen. Der Ball darf nicht am Boden entlangrollen.

5. Schwungwurf vor dem Körper: Die Partner stehen mit der linken Seite in Wurfrichtung, der Ball wird mit beiden Händen von links nach rechts angeschwungen und über den Kopf nach links zur Partnerin geworfen. Beim Wurf nach rechts Stellung wechseln!



Übungen im Sitzen

1. Stoßen mit beiden Händen (Grätschsitz).

2. Stoßen mit einer Hand.

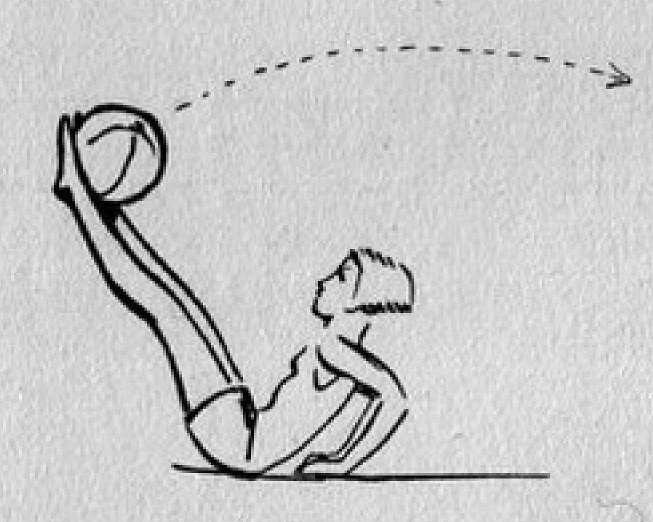
3. Wurf über den Kopf nach vorn mit Aufrichten aus der Rückenlage zum Strecksitz.

4. Wurf nach hinten über den Kopf, Schwung holen durch Vorbeugen, wieder zurück zum Strecksitz.

Geschicklichkeit im Sitz

1. Ball auf die geschlossenen Füße legen und ohne Hilfe der Hände über den Kopf nach hinten werfen.

2. Ball mit den geschlossenen Füßen etwas hochwerfen und mit den Händen fangen.



Geschicklichkeit im Stand

1. Ball hochwerfen und hinter dem Rücken fangen.

2. Ball zwischen beide Füße nehmen, hochspringen und ihn dabei mit den Füßen der Partnerin zuschleudern.

3. Dasselbe nach rückwärts. Dazu braucht man ziemlich viel Schwung, darum fangen wir zuerst mit einem nur kleinen Abstand an.

4. Den Ball zwischen die Füße nehmen, im Sprung mit den Füßen hochwerfen, umdrehen und selbst wieder fangen. Das ist gar nicht so einfach, versucht es einmal!

5. Zwei Mädel stehen Rücken gegen Rücken, eine hat den Ball in beiden Händen an der rechten Seite. Jetzt gibt eine der anderen den Ball und zwar wird er immer links abgegeben und rechts genommen. Dadurch müssen sich beide sehr schnell in den Hüften drehen. Je dichter ihr zusammensteht und je schneller ihr euch dreht, um so mehr Freude macht es. (Gute Hüftübung!).

6. Dasselbe kann man auch als Staffel machen, die Mädel stehen dann in Reihe. Der Ball wird dann in der Reihe weitergegeben.

Das Seil

Wir brauchen das Seil als Hilfsmittel zum Laufen, Federn und leichten Springen. Durch das Schwingen des Seiles wird auch der Oberkörper beansprucht und vor allem aufrecht gehalten. Auf diese Weise ist das Seilspringen auch eine gute Haltungsübung.

Die beiden Enden des Seiles werden mit je einer Hand gefaßt. Das Seil liegt hinter den Füßen am Boden, die Arme sind leicht zur Seite gehoben und machen die kreisende Bewegung beim Herumschlagen des Seiles mit. Beim schnellen Springen müssen die Arme etwas gespannt werden, die Bewegung liegt hauptsächlich im Unterarm. Niemals aber darf mit völlig steifen Armen geschwungen werden.

Zuerst springen wir mit beiden Füßen am Ort. Das Seil schwingt von hinten über den Kopf nach vorn, dabei wird leicht in den Füßen gefedert, dann kommt ein kleiner Sprung über das Seil, dann wieder eine Zwischenfederung und der neue Sprung. Beim schnellen Springen bleibt die Zwischenfederung fort, und es kommt nur der Sprung über das Seil.

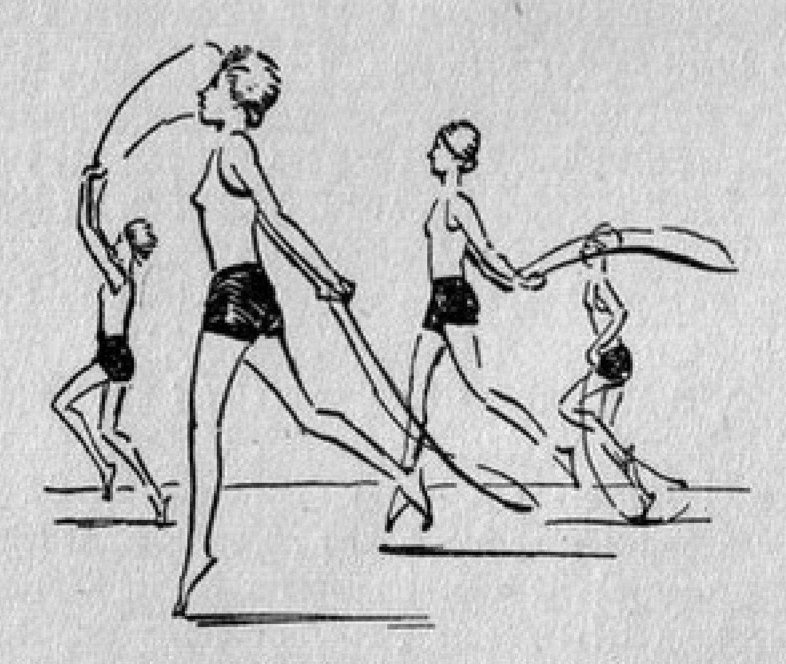
Das sind die zwei Grundformen des Seilspringens, aus denen alle anderen Formen je nach dem Schwung - rückwärts oder vorwärts, mit einem Bein oder mit zwei Beinen, an Ort oder in der Fortbewegung - entwickelt werden können.

Das Wichtigste dabei ist die Fußarbeit. Beim Aufsprung und auch bei der Zwischenfederung muß der Fuß von der Spitze

bis zur Ferse aufgesetzt werden, nicht nur auf den Fußballen federn! Beim Absprung werden die Füße gestreckt, diese Streckung geht durch den ganzen Körper.

Übungsformen

Springen an Ort mit Zwischenfedern.
Springen vorwärts mit beiden Füßen.
Springen vorwärts links und rechts im Wechsel.
Springen rückwärts mit beiden Füßen.
Springen rückwärts links und rechts im Wechsel.
Dasselbe ohne Zwischenfederung.
Sprung rechts - Federung - Sprung links - Federung.
Dieselben Formen in der Fortbewegung mit und ohne Zwischenfederung, mit einem Zwischenschritt, mit zweien, mit dreien usw.



Springen am Ort mit Überkreuzen der Arme, vorwärts und rückwärts. Hierbei muß der Bogen des Seiles groß und breit sein, die Arme müssen also weit gekreuzt werden.

Wenn ihr diese Grundformen beherrscht, könnt ihr die vielen Möglichkeiten, die das Seil bietet, selbst finden. Geschicklichkeitsübungen gibt es unzählige. Denkt aber daran, daß wir das Seil zur Schulung der Bewegung gebrauchen und damit laufen, federn und springen wollen.

Grundgymnastik

Durch die regelmäßig betriebene Zweckgymnastik ist der Körper erst einmal beweglich, kräftig und locker geworden. Um dies so richtig spüren zu können und vor allem, um sich daran zu freuen, reichen diese zweckgerichteten Übungen nicht aus. Der Junge wird eine Steigerung finden in der Erlernung und Beherrschung der Techniken der Leichtathletik und des Boxens. Das Mädel findet sie in der Vollendung und Harmonie der Bewegung schlechthin, deren letzte und höchste Form der Tanz ist.

Von dem Beherrschen einzelner Übungen der Zweckgymnastik bis zur vollendeten, harmonischen Bewegung ist es ein weiter Weg. Die Arbeit zur Erreichung dieses Zieles führt von der Zweckgymnastik über die Grundgymnastik zur Bewegungsgestaltung.

Die Grundgymnastik, die zweite Arbeitsstufe in der BDM.-Gymnastik, ist auf den Richtlinien der „Deutschen Gymnastik" aufgebaut, die in den Heftchen „Deutsche Gymnastik" ausführlich aufgezeigt sind.

In der Grundgymnastik arbeiten wir an und mit den natürlichen Grundformen der Bewegung: Federn, Laufen, Gehen, Springen, Schwingen.

In nachstehenden Anweisungen sind die verschiedenen Arbeitsgebiete und Arbeitsaufgaben angeführt. Im Unterricht sollen diese Arbeitsgebiete natürlich nicht in bestimmter Reihenfolge geübt werden, vielmehr soll die Arbeit eine ganz lebendige sein; sie muß dem Übungsbedürfnis der Mädel entsprechen, abwechslungsreich sein und ist von der pädagogischen Fähigkeit der Übungsleiterin abhängig. Es ist also eine verantwortungsvolle Aufgabe, die lebendig und frei, aber wohl durchdacht in Angriff genommen werden muß.

Nach Möglichkeit wollen wir in der Grundgymnastik mit Musik arbeiten. Sie muß aber lebendig und wertvoll sein und darf nicht nur eine Untermalung oder ein Behelfsersatz sein. Durch die Musik

soll die Bewegung unterstützt werden und die sich Bewegende wird zu besonderem Mitgehen angeregt. Eine richtige Bewegungsmusik kann daher nur von jemandem ausgeführt werden, der die Bewegung, die er durch seine Musik unterstützen will, selbst vollkommen beherrscht. Falsch ist es aber, nach einer Musik zu arbeiten, die nicht besonders zur Bewegung geschrieben oder aus dem Augenblick heraus frei gestaltet ist.

Allein durch Gehen und Laufen in den verschiedensten Formen (einzeln, zu Paaren, im Kreis, in der Gruppe) könnt ihr so viel Möglichkeiten schaffen, nicht nur die Bewegung, sondern auch das rhythmische Gefühl zu schulen, daß Arbeit für lange Zeit genug da ist. Dazu gehört vor allem Phantasie. Kleine Bewegungsformen und Bewegungsspiele mit einer dazugehörigen rhythmischen Begleitung (Klatschen, Singen, Instrument) lassen sich leicht aus bekannten Übungen der Zweckgymnastik zusammenstellen.

Grundgymnastik ohne Gerät

F e d e r n :

Das Federn ist wohl eine der wichtigsten Grundformen, es gibt uns die Leichtigkeit und Elastizität in der Bewegung, ein schnelles Nachgeben und Wiedereinsetzen fördert die Ausdauer; außerdem ist es eine besonders freudebetonte Bewegung, und hat daher auch eine gute Einwirkung auf die körperliche und seelische Haltung des Menschen. Hinrich Medau sagt: „Ein ganz besonders frohgestimmter Mensch hüpft vor Freude, ebenso kann man die Menschen durch Hüpfen froh machen (natürlich nur in begrenztem Maße)."

B e i s p i e l e : Gewöhnliches Hüpfen, Galopphüpfen, Hüpfen mit Zwischenschritten, Hüpfen und Gehen im Wechsel, Hüpfen und Drehen, vom Hüpfen zum Federn kommen, Federn mit beiden Füßen im Wechsel, Federn und Hüpfen, Federn und Drehen in allen Richtungen, an Ort, in jeder Geschwindigkeit, in verschiedenen Rhythmen, zu Paaren oder in Gruppen.

Beim Federn ist besonderer Wert auf die wirksame Hochbewegung zu legen und auch da ist die Unterstützung in der Musik zu geben, denn die Leichtigkeit im Federn wird nur durch das mühelose Abfedern vom Boden erreicht. Das Aufkommen darf niemals hart und betont sein. Besonders auf die Fußarbeit achten. Niemals können nur die Beine alleine das Federn bestreiten, der ganze Körper muß beteiligt sein, die Haltung darf nicht fest sein, sondern muß in der Bewegung beachtet werden.

Ü b u n g s b e i s p i e l e :

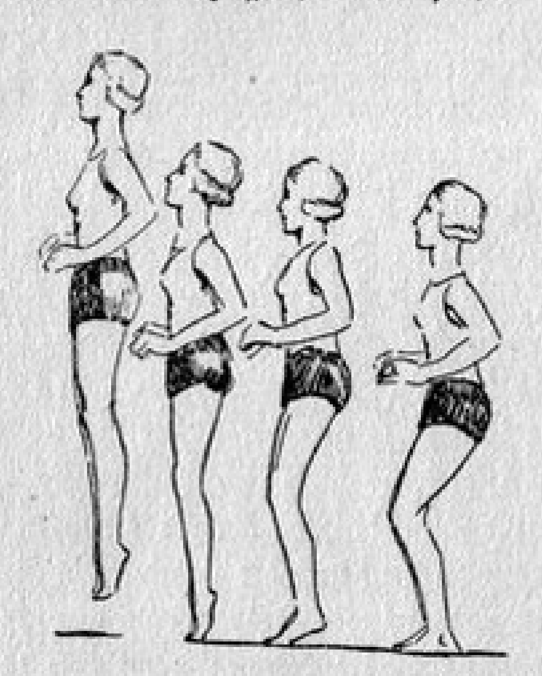
Wenn wir das Federn nun einmal genau betrachten, z. B. folgende Form: mit beiden Füßen an Ort, eine etwas betonte Federung nach oben und dann eine kleine Federung zum Ausruhen –

K o m m a n d o :	und (Auftakt oder ausholen)		
	1	2	
	hoch	und	
	noch höher,	immer	
	hoch,	und	recht leicht usw. . . .,

so fällt uns als erstes einmal die Haltung auf. Man kann, wenn man das Federn wirklich richtig und intensiv macht, gar nicht mit einer schlechten Haltung federn. Der Rumpf ist schön aufgerichtet, aber nie fest, sondern er muß sich der federnden Bewegung gut anpassen, beim Abfedern vom Boden und in der Luft dann die Spannung halten und beim Aufkommen den Anprall gut ausgleichen. Niemals die Schultern anziehen, den Kopf frei und aufrecht halten. Die Arme können die Federung beim Absprung und bei dem „In der Luft sein" sehr unterstützen, indem sie die Spannung des Rumpfes mithalten. Leicht beugen, die Ellenbogen etwas abheben vom Rumpf und die Hand leicht zur Faust schließen. Endlich ist die Fußarbeit beim Federn von ausschlaggebender Bedeutung. Der kräftige Abdruck beim Abfedern und das elastische Abrollen beim Aufkommen, dasselbe bei der Zwischenfederung, aber alles viel kleiner. Das Abrollen geschieht von der äußersten Fußspitze über die ganze Fußsohle bis zur Ferse. Es ist ratsam,

dieses Abrollen erst einmal mit dem unbelasteten Fuß langsam durchzunehmen. Abwechselnd rechts und links, damit der Fuß sich überhaupt einmal an die Bewegung gewöhnt. Dann allmählich den Fuß belasten, als wenn man in den Boden hineintreten will und schließlich dieses immer schneller, bis man richtig zum Abfedern vom Boden kommt. Es muß beachtet werden, daß die Gelenke der Fußspitzen und das Ballengelenk recht gut mitarbeiten, da sonst sehr leicht Fußschmerzen entstehen können. Die'e allgemeinen Dinge müssen bei jeder Federung beachtet und immer und immer wieder geübt und gesagt werden; denn durch das Federn wollen wir die Ausdauer stärken. Durch die schnell aufeinanderfolgende Spannung und Entspannung und durch das schnelle Nachgeben und Wiedereinsetzen wird eine starke Kräftigung erreicht.

1. Nachdem wir nun das Federn mit beiden Füßen an Ort geübt haben, üben wir es vorwärts von einem Fuß auf den anderen. Dasselbe auch rückwärts. Dann vorwärts und rückwärts im Wechsel. Jetzt wieder mit beiden Füßen, vielleicht so:



und vor, und zurück, und zurück, und vor,
und rechts, und links, und links, und rechts,
oder anders ausgedrückt:

und vor, und Mitte, und zurück, und Mitte,
und rechts, und Mitte, und links, und Mitte.

Dann 'päter:

und vor und, zurück und, rechts - links, rechts - Mitte
vor und, zurück und, rechts - links, rechts - Mitte u'w.

2. Jetzt geht es einmal seitwärts. Zuerst auf der Stelle. Mit dem linken Fuß nach links - seitwärts federn, nachfedern, mit dem rechten Fuß nach rechts federn, nachfedern.

Links federn, rechts federn, links federn, rechts federn usw.

3. Dasselbe jetzt schräg vorwärts. Dasselbe rückwärts, dasselbe vorwärts, auf „Hopp" eine halbe Drehung und rückwärts weiter.

4. Nun wieder gerade vorwärts und zwar: links vorwärts und an der Stelle nachfedern. Also auf jedem Fuß zweimal federn.

5. Versucht es einmal, diese beiden Federungen gleich stark auszuüben. Wenn man also auf den Kopf des Federnden guckt, muß er immer ganz gleichmäßig auf und abgehen. Auch rückwärts üben. Jetzt geht es so:

links vor, rechts vor,
links, rechts, links, rechts,
links vor, rechts vor,
links, rechts, links, rechts, usw.

Dasselbe mit dem rechten Fuß beginnend.

6. Dasselbe und bei den schnellen Schritten eine Drehung an der Stelle. Wenn ihr links beginnt, geht die Drehung auch links herum (also linke Schulter zuerst zurück), beginnt man rechts, geht auch die Drehung rechts herum.

7. Nun beginnen wir einmal mit der Drehung. Und zwar machen wir zweimal eine halbe Drehung. Also gleich die linke Schulter zurück. Mit schnellen Schritten vorwärts.

Drehen, drehen
links, rechts, links, rechts
drehen, drehen
links, rechts, links, rechts usw.

Auch rechts beginnend, dann aber rechts herum drehen.

8. Zum Ausruhen setzt noch einmal ohne Drehen. Auf dem linken Fuß zweimal federn, aber ganz gleichmäßig beide Male, und rechts nur einmal federn. Alles muß in der Auf- und Abbewegung ganz gleichmäßig sein.

Also: links, links, rechts,
" " "
" " " usw.

Dasselbe rechts beginnend.

9. Wenn ihr dieses tadellos könnt, nehmt ihr eine Drehung dazu und zwar links herum. Gleich ansetzen:

vor, herum, rechts,
" " " usw.

Die erste Federung mit dem linken Fuß muß immer genau in der Vorwärtsrichtung sein. In diesem Augenblick müßt ihr auch vorwärts gucken. Am besten sucht ihr euch einen bestimmten Punkt, den ihr nach jeder Drehung wieder anseht, sonst werdet ihr vielleicht schwindelig. Dasselbe auch rechts beginnend.

Alle diese Federungen müssen mit großer Leichtigkeit ausgeführt werden. Man darf das Aufkommen nicht hören, also gut den Fuß abrollen, niemals dürfen nur die Beine alleine federn, der ganze Körper muß beteiligt sein, um die Spannung mit zu halten. Die Hauptsache ist, daß ihr immer schnell wieder vom Boden wegfedert, als wenn euch der Boden unter den Füßen zu heiß wäre, denn herunter kommt man immer noch schnell genug von alleine.

Hüpfen

1. Vorwärts hüpfen im Kreis. Auf „Hopp" die Hüpfrichtung wechseln.

2. Hüpfen mit betonter Hochfederung.

„Und hoch, und hoch usw."

3. Mit und ohne Anziehen der Knie. Mit vor - hoch - Strecken des unbelasteten Beines.

4. Hüpfen mit Wechselschritt, dazwischen „hoch und Schritt und hoch und Schritt usw."

5. Vier Hüpfer zur Kreismitte, vier Hüpfer rückwärts, zwei Hüpfer zur Kreismitte, zwei Hüpfer zurück. Auf der Kreislinie seitwärts hüpfen. Dasselbe mit halber Drehung.

6. Vier Hüpfer, vier Schritte gehen. Vier Laufschritte, zwei Hüpfer.

7. An Stelle der Hüpfer in die Hände klatschen. An Stelle des Gehens oder Laufens in die Hände klatschen.

8. Vier Hüpfer vorwärts, dann mit zwei Hüpfern eine ganze Drehung.

9. Zwei Hüpfer vorwärts, dann mit zwei Hüpfern eine ganze Drehung.

10. Ganz flaches Hüpfen, dabei sehr weit vorwärts kommen. Federndes Hüpfen, dabei sehr hoch vom Boden kommen usw. . . . Immer auf eine gute Fußarbeit achten. Das Hüpfen muß ebenso leicht und unhörbar sein wie das Federn.

Laufen

Die Beweglichkeit und Elastizität des Federns muß auch im Laufen vorhanden sein. Aus dem Laufen lassen sich fast alle Bewegungsarten entwickeln, daher hat man besonders viele Übungsmöglichkeiten. Während beim Federn die Leichtigkeit, also die Betonung nach oben, an erster Stelle steht, ist beim Laufen das ausgeglichene, schwingend und federnde Streben in die Richtung die Hauptsache. Fußarbeit und Haltung besonders beachten.

Beispiele: Federndes Laufen, Laufen mit kleinen und großen Schritten, gleitendes Laufen, Laufen mit Wendungen, Laufen mit Drehen, Laufen mit Richtungsänderungen, Laufen und Gehen, Laufen und Hüpfen, Laufen und Federn. In allen Richtungen, in jeder Geschwindigkeit, in verschiedenen Rhythmen und Steigerungen, zu Paaren oder in Gruppen.

Übungsbeispiele:

1. In Reihen zu mehreren vorwärts laufen. Dabei kann man die einzelnen besser beobachten. In zwei sich gegenüberstehenden Gruppen in Reihen gleichzeitig vorwärts laufen, also durchein-

ander. Mit kleinen Schritten und betonter Hochfederung. Mit großen Schritten – schnell vorwärtskommen.

2. Dasselbe mit ½ Drehung. Aber zuerst reihenweise üben, sonst gibt es Zusammenstöße.

3. Dasselbe mit einer ganzen Drehung. Einzeln auf der Kreislinie lauf, lauf, lauf, lauf, drehen usw.

4. Dann: lauf, lauf, lauf, drehen,
lauf, lauf, lauf, drehen.

5. Auf der Kreislinie laufen und auf „Hopp" halbe Wendung und rückwärts in derselben Kreisrichtung weiterlaufen. Auf „Hopp" wieder ½ Drehung und vorwärts weiterlaufen.

6. Laufen zu zweien. Eine läuft vorwärts und führt, die andere läuft rückwärts.

7. Dasselbe mit Bogen- und Kurvenlaufen.

8. Buchstaben- oder Zahlenlaufen.

9. Laufen und Gehen im Wechsel.
Schritt, Schritt, lauf, lauf, lauf, lauf, lauf, lauf,
Schritt, Schritt, lauf, lauf, lauf, lauf, lauf, lauf usw.

10. Laufen und mit Schlußsprung enden.
Lauf, lauf, lauf, lauf, stehen – und lauf, lauf, lauf, lauf, stehen – und usw.

11. Zu zweien nebeneinander laufen, linke Hand auf linke Hand: vorwärtslaufen, dann läuft die Kreisäußere mit einem kleinen Bogen vor der Partnerin hinüber auf deren linke Seite, so daß sie den Platz gewechselt haben. Dasselbe immer weiter. Andere Kreisrichtung und rechte Hand auf rechte Hand: dasselbe.

1 2 3 4 1 2 3 4
Lauf, lauf, lauf, lauf, rüber – wechseln usw.

Gehen

Im Gehen kommt die persönliche Eigenart jedes Menschen am stärksten zum Ausdruck. Man fragt: „Wie geht es dir?" und braucht oft nur die Haltung und den Gang eines Menschen zu beachten, dann kann man sich diese Frage selber beantworten. Ein schöner, aufrechter und freier Gang ist heute selten, daher müssen

wir ihn besonders sorgfältig üben. Beim Gehen ist das ausgeglichene und schwingende Vorwärtskommen zu betonen.

Beispiele: Federndes Gehen, Gehen mit kleinen und großen Schritten, flaches Gehen, Gehen mit Wendungen, Gehen mit Richtungsänderungen, Gehen und Laufen, Gehen und Hüpfen, Gehen und Federn, Gehen mit Drehen. In allen Richtungen, in jeder Geschwindigkeit, in verschiedenen Rhythmen und Steigerungen, zu Paaren oder in Gruppen.

Übungsbeispiele:

Die Formen des Laufens kann man sehr ähnlich auch für das Gehen anwenden. Beim Gehen muß aber die schöne aufrechte Haltung ganz besonders beachtet werden. Der Rumpf darf nicht fest und unbeweglich gestreckt sein, sondern muß ebenfalls die schwingende, leichte Auf- und Abfederung des Gehens haben. Verlagerungen von einem Fuß auf den anderen, seitwärts sowie vorwärts und rückwärts üben.

Weites Ausgreifen der Oberschenkel, besonders beim Rückwärtsgehen.

1. Abrollen des Fußes (auch dieser langsamen Bewegung des Gehens muß sich die Rumpfbewegung vollkommen anpassen, niemals gehen nur die Beine alleine). Wechsel zwischen schnellem und langsamem Gehen, Rhythmengehen.

2. Im Kreis gehen und immer die Front in derselben Richtung behalten. Dabei muß man abwechselnd vorwärts, seitwärts und rückwärts gehen. Kleine Kreise in derselben Weise.

3. Seitwärts mit großem Kreuzschritt. Mit Zwischenfederungen. Kleine und große Schritte im Wechsel usw.

Springen

Springen darf man erst dann üben, wenn die Fußbeweglichkeit vorhanden ist, da sonst so leicht Fußschäden entstehen. Springen ist die Steigerung des Federns, kann auch aus dem Laufen entwickelt werden. Es erfordert einen kräftigen Einsatz und eine große Körperbeherrschung.

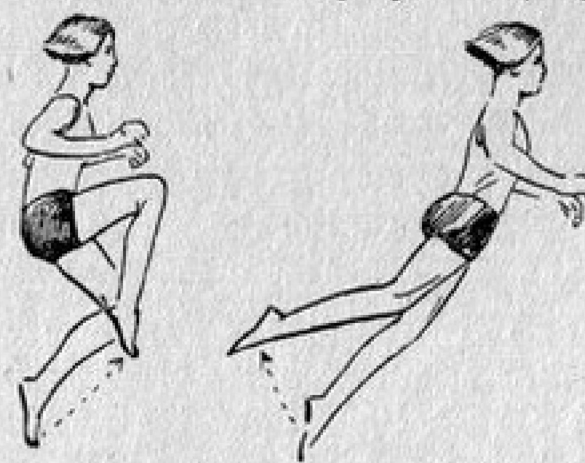
Beispiele: Springen mit Betonung der Weite, Springen mit Betonung der Höhe, Laufsprünge, vom Federn zum Springen kommen, Springen mit Anlauf, Springen am Ort, Springen mit Wendungen, Springen mit Drehung in allen Richtungen, in jeder Schnelligkeit, in verschiedenen Rhythmen und Graden der Steigerung, auch zu Paaren.

Übungsbeispiele:

1. Springen aus dem Laufen mit Betonung der Weite oder Höhe.

Lauf, lauf, lauf, Sprung und
Lauf, lauf, lauf, Sprung und usw.

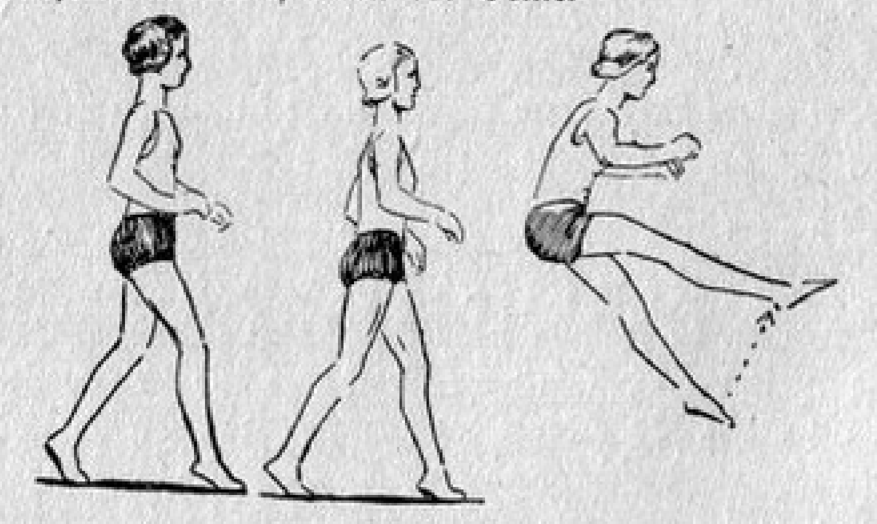
2. Dasselbe mit ½ Drehung.
Dasselbe mit einer ganzen Drehung.



3. Kurzer Anlauf und Hochsprung.

Schritt, Schritt, hoch und
Schritt, Schritt, hoch und usw.

4. Dasselbe mit Vorstrecken der Beine.



5. Laufsprünge mit Hocke.

Lauf, lauf, hoch, tief
Lauf, lauf, hoch, tief usw.
Lauf, lauf, hoch, tief, hoch, stehen.

6. Sprünge zu zweien an Ort, abwechselnd, damit die Partnerin beim Sprung unterstützt, also etwas hochgehoben wird.

7. Laufsprünge zu zweien.

8. Sprünge an Ort.

Hochsprung an Ort, dabei beide Beine gestreckt nacheinander vor - hochwerfen.

9. Dasselbe mit Anziehen der Knie.

Dasselbe mit Hochwerfen der Beine nach hinten.

Dasselbe, abwechselnd Beine strecken und Knie anziehen - vorwärts und mit Zwischenschritten.

10. Grätschsprung und Spreizsprung.

11. Drehsprung mit und ohne Anlauf.

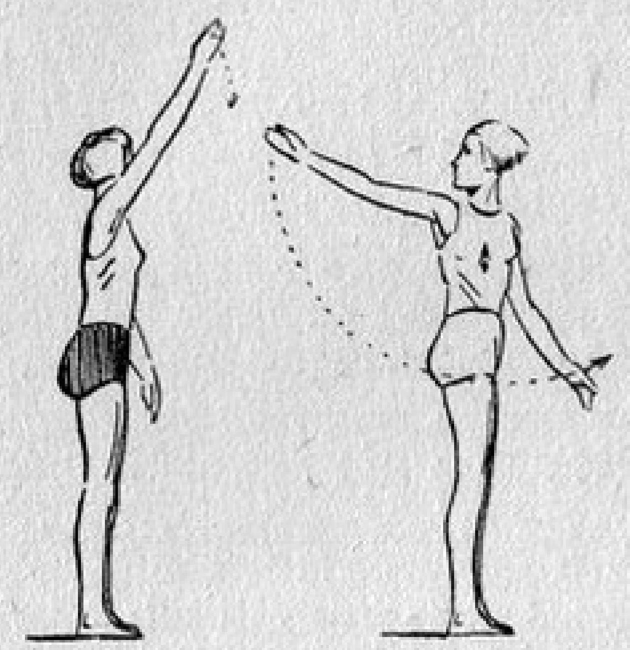
Schwingen

Das Schwingen ist die schwierigste Grundform der Bewegung. Wir müssen es von dem Pendeln und von dem Führen deutlich unterscheiden. Das harmonische Zusammenspiel aller beteiligten Muskeln und Körperteile bis zur höchsten Feinheit ist von besonderer Bedeutung. Eine Beherrschung aller Bewegungsmöglichkeiten und eine besondere Feinheit der Rumpfbeweglichkeit sind dazu nötig. Besondere Beachtung muß hier auf das Rhythmische und Fließende der Bewegung gelegt werden. Auftakt und Ausklang sind wichtig.

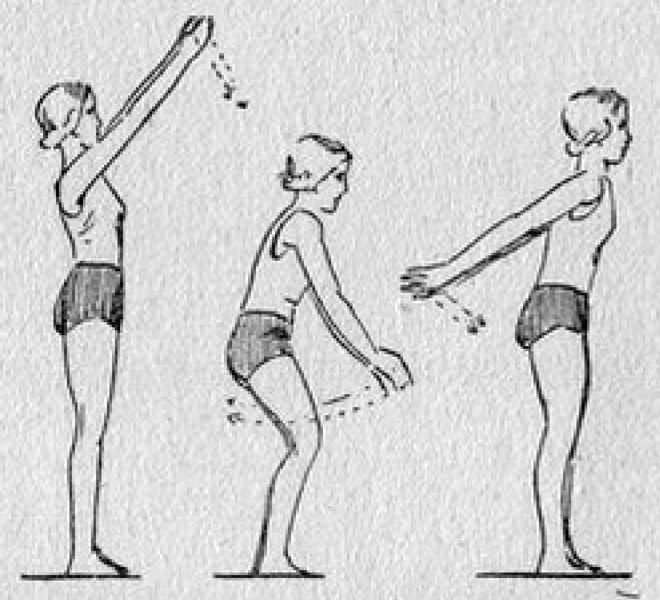
Beispiele: Schwingen mit beiden Armen, Schwingen wechselseitig, Schwingen mit Keule und Ball, Schwingen mit Schritten, Schwingen und Laufen, Schwingen mit Richtungsänderung, Schwingen mit Drehen in allen Richtungen, in jeder Geschwindigkeit, in verschiedenen Rhythmen und Graden der Steigerung.

Übungsbeispiele:

Richtig schwingen, nicht nur die Arme, sondern der ganze Körper, der ganze Mensch - das ist hier die Hauptsache -. Gut auf die Haltung und auf die Rumpfbewegung achten. Die Weite und Größe der Bewegung muß betont werden. Die Hüfte geht gut mit, keinen „Kniestoß" machen und auch keine Entspannungsübung.



1. Mit beiden Armen vor- und zurückschwingen (Tiefschwung). Beim Schwingen wollen wir nicht immer das Tiefgehen be-



tonen, sondern das Hochstrecken und -streben an den Umkehrpunkten des Schwunges. Es darf aber auch kein Stillstand in der höchsten Streckung sein, sondern man muß den Schwung so ausführen, daß immer alles in Bewegung bleibt, also bis zum letzten Ausschwingen.

2. Mit beiden Armen seitwärts schwingen, an der gleichen Seite des Körpers, vor - und zurück, Achterschwünge. Vor und zurück und seitlich im Wechsel.

3. Mit einem Arm schwingen. Abwechselnd.

4. Mit Klatschen. Schnell - und langsam und mit Schritten.

Grundgymnastik mit Gerät

Große Hilfsmittel in der Bewegungsarbeit sind uns die Handgeräte, z. B. Ball, Keule und Reifen. Die Geräte erfordern eine besondere Anpassung der eigenen Bewegung an die des Gerätes und erzwingen unwillkürlich eine Verstärkung der Größe und Weite der Bewegung. Außerdem sind sie auch eine gute Kontrolle, denn das Gerät macht ja unsere eigene Bewegung sichtbar.

Der Ball

Der Ball für diese Bewegungsschulung soll möglichst ein Gummiball von 54 cm Durchmesser sein. Es ist aber nicht unbedingt nötig, daß wir gerade diesen Ball benutzen, denn mit einem einfachen, bunten Gummiball geht es auch.

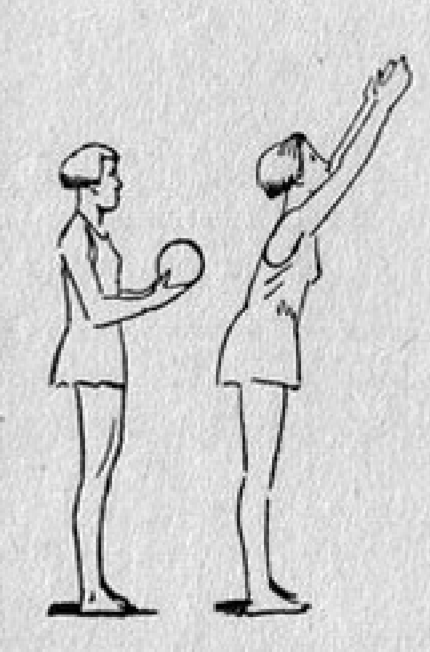
Die Freude am Spiel erleichtert den Mädeln die Bewegung. Die Aufmerksamkeit, die vorher nur auf den eigenen Körper gerichtet war, ist nun auf die Bewegung des Balles abgelenkt. Dadurch verlieren die Mädel ihre Hemmungen und bewegen sich mit einem Mal frei und ungezwungen und damit n a t ü r l i c h.

Die Bewegungseigenart des Balles - das runde, lebendig

fließende - zwingt uns, unsere Bewegung der des Balles anzupassen. Das Mitschwingen mit dem Ball ist eine so gute Bewegungsschulung, wie wir sie besser und einfacher gar nicht denken können.

Übungen mit dem Ball festzulegen ist sehr schwer, weil das Ballspiel eine so lebendige Sache ist, die immer wieder zu Neuem anreizt. Ihr sollt eurer Phantasie auch freien Raum lassen, denn gerade durch das Erkunden der Bewegungsmöglichkeiten entsteht eine elastische Durcharbeit des ganzen Körpers.

Zuerst üben wir das einfache Hochwerfen und Fangen. Die Arme sind etwas angehoben vor dem Körper, und der Ball liegt auf den Innenflächen der Hände. (Den Ball niemals mit den Fingern festhalten, sondern nur lose umschließen!) Wir lassen erst einmal jedes Mädel für sich allein hochwerfen und fangen, dabei werden wir verschiedene Ausführungen dieser Bewegung sehen: Einige Mädel strecken beim Abwerfen des Balles nur die Unterarme etwas hoch, einige legen die Hände zu einem Trichter zusammen, so daß die Handwurzeln sich berühren und die Finger schräg auseinanderstehen; bei den meisten Mädeln wird das Auffangen des Balles zu hören sein. Das sind die Hauptfehler, die gemacht werden können. Das richtige Hochwerfen und Fangen geschieht folgendermaßen:



Beim Abwerfen des Balles strecken sich der Rumpf und die Arme solange mit nach oben, wie auch der Ball ansteigt, also bis zur höchsten Streckung. Kurz vor der Umkehr des Balles in der Luft erfolgt ein kurzes Absinken im Rumpf und dann noch eine zweite Streckung dem Ball entgegen, um ihn ganz geräuschlos vor dem Körper aufzufangen. Die zwei Hochfederungen sollen fließend ineinander übergehen. Es darf niemals ein Stillstand in der Bewegung eintreten.

Hochwerfen - nachstrecken - fangen - und.

Durch die zweite Hochfederung soll vermieden werden, daß nach dem Strecken eine Pause in der Bewegung entsteht. Da das Hochwerfen des Balles eine längere Strecke benötigt, als die Streckung des Körpers, muß die letzte Streckung langsam ausgeführt werden, damit zum Schluß der Ball und die Bewegung gleichzeitig enden. (Ausgangsstellung: Ball auf beiden Händen in der Mitte vor dem Körper!) Man muß also danach streben, daß diese zwei Hochfederungen allmählich mit der langsamen Streckung ineinandergehen.

Die gute Ausführung des Hochwerfens und Fangens ist die Grundlage für die Ballgymnastik überhaupt, und wir üben sie im Anfang auf jede mögliche Art und Weise.

1 2 3 4

hochwerfen - zweimal klatschen - fangen - und -

1. Jetzt wird bei dem zweiten Nachstrecken ein kleiner Sprung mit beiden Füßen dem Ball entgegen gemacht.

hochwerfen - springen - fangen - und -

Dasselbe mit kleinen Sprüngen vorwärts.

2. Nach dem Hochwerfen den Ball nicht gleich auffangen, sondern einmal auf den Boden prellen lassen (dabei eine kleine Tieffederung) und dann erst auffangen.

3. Dasselbe, dann beim Aufprellen des Balles bis in die Hocke mit hinuntergehen.

hochwerfen - tief - fangen - und -

4. Jetzt hochwerfen und den Ball ganz kurz vor dem Aufprellen auf den Boden (also in tiefer Hocke) fangen.

hochwerfen - und - fangen und -

5. Mit beiden Händen nur wenig hochwerfen und einmal genau über dem Ball in beide Hände klatschen und dann fangen.

Bei dem Klatschen muß man sich tüchtig strecken, damit auch

wirklich die ganze Hand über dem Ball ist und nicht nur die Fingerspitzen.

hochwerfen - klatschen - fangen - und -

6. Hochwerfen, dabei zweimal klatschen, auf den Boden aufprellen lassen und dann vor dem Fangen noch einmal über dem Ball klatschen.

1 2 3
hochwerfen und - klatsch klatsch und - prellen klatschen und -
4
fangen und -

7. Hochwerfen und vor dem Auffangen die Hände umeinanderrollen.

hochwerfen - rollen - fangen - und -

8. Hochwerfen, dann mit beiden Händen ganz kurz den Boden berühren und auffangen. Das Auffangen muß trotzdem geräuschlos sein.

hochwerfen - tief - fangen - und -

Vorn vor dem Körper von einer Hand in die andere spielen, dabei ist die Bewegung des Hochwerfens genau wie vorher, nur die Streckung des Abwurfes einmal in der rechten Körperhälfte und die Streckung des Auffangens in der linken und dann umgekehrt. Also arbeitet der Körper nicht gleichseitig, sondern einmal ist die rechte Körperseite tätig und die andere ruht, setzt die linke tätig ein, so ruht wieder die rechte. Ellenbogen beugen, nicht im Handgelenk abknicken.

Das Hochwerfen von einer Hand zur anderen ist im Wechsel mit dem Hochwerfen mit beiden Händen zu üben und ebenfalls mit den oben angeführten Abänderungen. Nicht nur vor dem Körper, sondern auch vor und zurück und seitlich.

Beispiele:

9. rechts - hoch - links - fangen,
links - hoch - rechts - fangen -

10. Dasselbe, aber nach dem Fangen den Arm schräg nach hinten ausschwingen.

11. Seitgrätschstellung, den Ball auf der rechten Hand. Auf das linke Bein verlagern und dabei den Ball vor dem Körper in die linke Hand werfen. Auf dem linken Bein eine Zwischenfederung und dann dasselbe nach rechts.

1 2 3 4 5 6
her - ü - ber - rechts - fan - gen -
her - ü - ber - links - fan - gen -

Dasselbe ohne Zwischenfederung.

12. Seitgrätschstellung, Gewicht auf dem rechten Bein, Ball auf der rechten Hand außen: mit der rechten Hand einen großen Kreis vor dem Körer schwingen (dabei nach links und wieder nach rechts zurückverlagern), dann den Ball herübergeben nach links.

1 2 3 4 5 6
Kreis - hoch - her - ü - ber - und -
von links - hoch - her - ü - ber - und -

13. Seitgrätschstellung, Ball auf der rechten Hand außen, über tief zur Mitte hochwerfen und dann schon mit der linken Hand fangen und nach links außen schwingen. Von dort über tief wieder zur Mitte schwingen und etwas hochwerfen, mit der rechten Hand fangen und nach rechts außen schwingen.

zur Mitte - hoch - links und -
zur Mitte - hoch - rechts und -

14. Seitgrätschstellung, von rechts außen über den Kopf hoch nach links spielen, Zwischenfederung und dann von links hoch über den Kopf nach rechts. Beim Abwerfen gut strecken, die Hand, die den Ball auffängt, streckt sich bis hoch über den Kopf dem Ball entgegen.

und - rü - ber - fangen -

15. Seitgrätschstellung, von rechts hoch über den Kopf nach links (mit Verlagerung) und gleich über tief vor dem Körper wieder auf die rechte Hand nach außen, Zwischenfederung. Dasselbe von links.

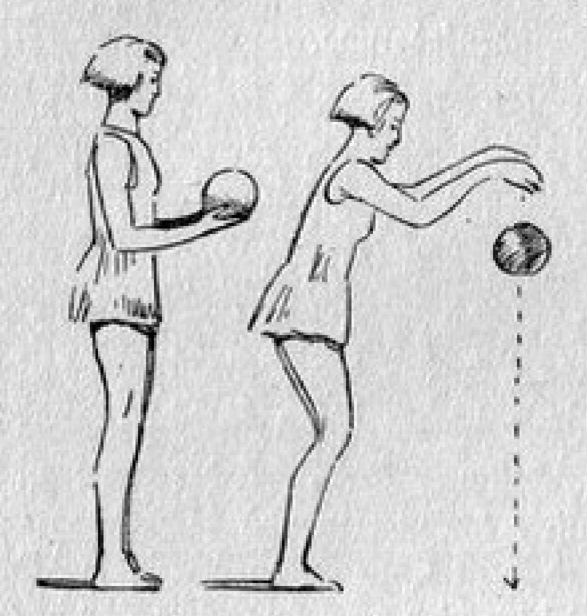
16. Schlußstellung: Von rechts vorn hoch über den Kopf in

die linke Hand hinter dem Körper werfen, links dann gleich nach vorn schwingen, Zwischenfederung.

Dasselbe von links vorne.

hoch - zurück - vor - und -

17. Jetzt kommt das Prellen. Der Ball liegt vor dem Körper auf beiden Händen, den Ball etwas anwerfen, dabei mit den Händen um den Ball herumrutschen bis beide Hände über dem



Ball liegen und dann auf den Boden prellen und wieder fangen. Die Bewegung geht ebenfalls durch den ganzen Körper.

anwerfen - prellen - und -

18. Dreimal nacheinander prellen, Zwischenfederung.

anwerfen - prellen - prellen - prellen -

19. Dauernd prellen, immer schneller und dabei in die Hocke hinuntergehen und wieder langsamer und dabei aufrichten. In der Hocke mit kleinen Hüpfern den Ball vorwärtsprellen.

20. Rechts und links abwechselnd prellen. Auch im Hüpfen und Laufen.

21. Schlußstellung, rechte Hand mit dem Ball vorne, über tief zurück - hoch bis vor und dann einmal prellen, links fangen. Links zurück ausholen, dann vorne aufprellen und rechts fangen.

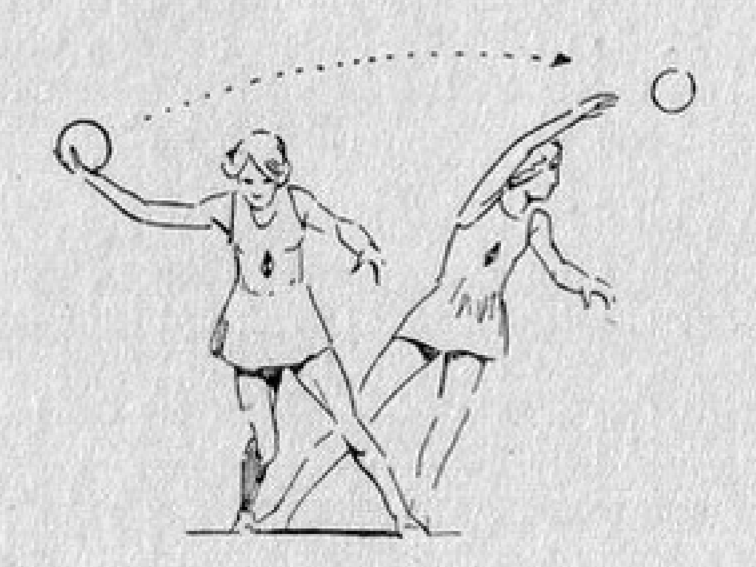
ausholen - hoch - prellen - und -

Dasselbe seitlich.

Partnerübungen

Seitlich nebeneinander stehen, vier Meter Abstand, linke Schulter zueinander, Seitgrätschstellung.

22. Jedes Mädel hat ihren Ball vor dem Körper zwischen beiden Händen, holt nach außen aus, und dann werden einmal die Bälle getauscht. Die Bälle werden immer rechts aneinander vorbeigespielt.



ausholen - wechseln, ausholen - wechseln -

Dasselbe und mit der rechten Schulter zueinander stehen.

23. Jetzt einmal hinüberwechseln wie vorher, dann beide Bälle am Boden hinüberrollen.

ausholen - wechseln, ausholen - rollen -

Zum Rollen recht tief in die Hocke hinuntergehen, aber sofort wieder aufrichten.

24. Schlußstellung, Gesicht zueinander. Mit beiden Händen den Ball einmal vor sich selbst hochwerfen, dann hinüberwerfen zur Partnerin. (Die Bälle gehen wieder rechts aneinander vorbei.)

hoch - und - fangen - und -
rüber - und - fangen - und -

25. Dasselbe rechts und links abwechselnd. Der Ball wird

immer gerade hinübergeworfen, also rechts abwerfen und links fangen.

rechts - hoch - rü - ber -
links - hoch - rü - ber -

26. Rechts ausholen, über tief - zurück - hoch und zur Partnerin hinüberprellen.

zurück - hoch - prellen - fangen -

27. Seitlich, linke Schulter zueinander, von rechts hoch über den Kopf in die linke Hand der Partnerin werfen, Verlagerung, dann von links hoch in die eigene Hand nach rechts werfen.

und hoch - herüber - und hoch - allein -

Übungen im Kreis

28. Den Ball mit beiden Händen hochwerfen, einmal aufprellen lassen und fangen. Beim zweiten Mal während des Aufprellens des Balles nach links laufen und den Ball der linken Partnerin fangen. Jetzt wieder einmal am Ort spielen und dann wieder nach links weiterlaufen.

Dasselbe nach rechts.

29. Dasselbe ohne den Ball aufprellen zu lassen, also:

hochwerfen - fangen - nach links laufen - fangen -

Ebenfalls rechts herum.

30. Dieselbe Bewegung mit Prellen und Rollen, dann alles im Wechsel.

31. Kreis, linke Schulter zur Mitte. Den Ball mit beiden Händen hochwerfen und fangen, dann wieder hochwerfen und vorlaufen und den Ball des vorderen Mädels fangen.

hochwerfen - fangen - und vorlaufen - fangen -

32. Kreis, rechte Schulter zur Mitte. Vorwärtshüpfen, dabei den Ball mit der rechten Hand aufprellen. Auf Zuruf den Ball zur Partnerin zurückprellen.

prellen - prellen - zurück - und -

33. Im Laufen hochwerfen, fangen und prellen und fangen. Drei Laufschritte auf einen Wurf und auf einen Fang.

34. Im Walzerschritt vorwärtslaufen, dabei den Ball von einer

Hand in die andere wechseln mit Ausschwingen nach hinten.

vor - laufen - rück - schwin - gen -

dabei immer vorwärts laufen.

Die Keule

Ein besonders gutes Hilfsmittel in der Schwungarbeit ist für uns die Keule. Sie unterstützt durch ihre Schwere das Gefühl für die richtige, große Schwingung und bringt durch ihre vielseitige Verwendungsmöglichkeit die nötige Abwechslung.

Zu Anfang arbeiten wir nur mit einer Keule. Sie wird ganz lose gefaßt, das Köpfchen liegt nicht in der Innenhandfläche, sondern steht vor dem Handgelenk, der Zeigefinger wird lang an dem Keulenhals ausgestreckt. Die Keule muß als Verlängerung des Armes gehalten werden, also auf keinen Fall im Handgelenk abknicken.

Zuerst üben wir einfaches Vor- und Rückschwingen. Jetzt nicht nur der Schwere der Keule nach unten nachgeben, sondern gut hochstrecken an den Umkehrpunkten des Schwunges, also vorn und hinten oder an den Seiten. Bei der Arbeit mit einer Keule muß sehr darauf geachtet werden, daß auch jeweils die betreffende Rumpfseite mit in die Bewegung einbezogen ist, denn nur bei der Arbeit mit zwei Keulen ist die Rumpfarbeit entsprechend oder entgegengesetzt.

Wird z. B. mit dem rechten Arm geschwungen, so muß auch die rechte Rumpfseite sehr stark die Bewegung mitmachen, während die linke Seite nur passiv mitgeht. Beim Wechsel in die linke Hand ist es dann natürlich umgekehrt.

Das Tief-Hoch in der Schwungbewegung muß sehr deutlich auch im Rumpf zur Auswirkung kommen, die Knie gehen nur etwas mit (ja keinen Kniestoß!) und der Oberkörper darf nicht zu weit vorgebeugt werden.

Übungsbeispiele mit einer Keule

Grundstellung:

1. Schwünge mit einer Keule vor und zurück (rechts und links abwechselnd).

2. Kreisschwung mit einem Arm, dann herübergeben und links dasselbe.

3. Schwung mit 2 Kreisen an derselben Seite, auch links.

4. Mit dem rechten Arm von hinten einen Schwung nach vorn, dann mit dem rechten Arm auf der linken Seite einen Schwung nach hinten, wieder vorschwingen und auf der rechten Seite dann ausschwingen, alles über tief.

5. Mit dem linken Arm an der linken Seite vorschwingen, dann an der rechten Seite zurückschwingen und wieder vorschwingen und auf der linken Seite ausschwingen, auch alles über tief.

6. Mit dem rechten Arm von hinten vorschwingen und gleich über hoch einen Kreis auf der linken Seite und dann wieder rechts zurückschwingen.

7. Mit dem linken Arm von hinten vorschwingen und gleich über hoch einen Kreis auf der rechten Seite und dann wieder an der linken Seite zurückschwingen.

8. Rechts weit vorschwingen, dann vorn einen kurzen Schlag mit der Keule auf den Boden, gleich wieder aufrichten und zurückschwingen (ebenfalls links üben).



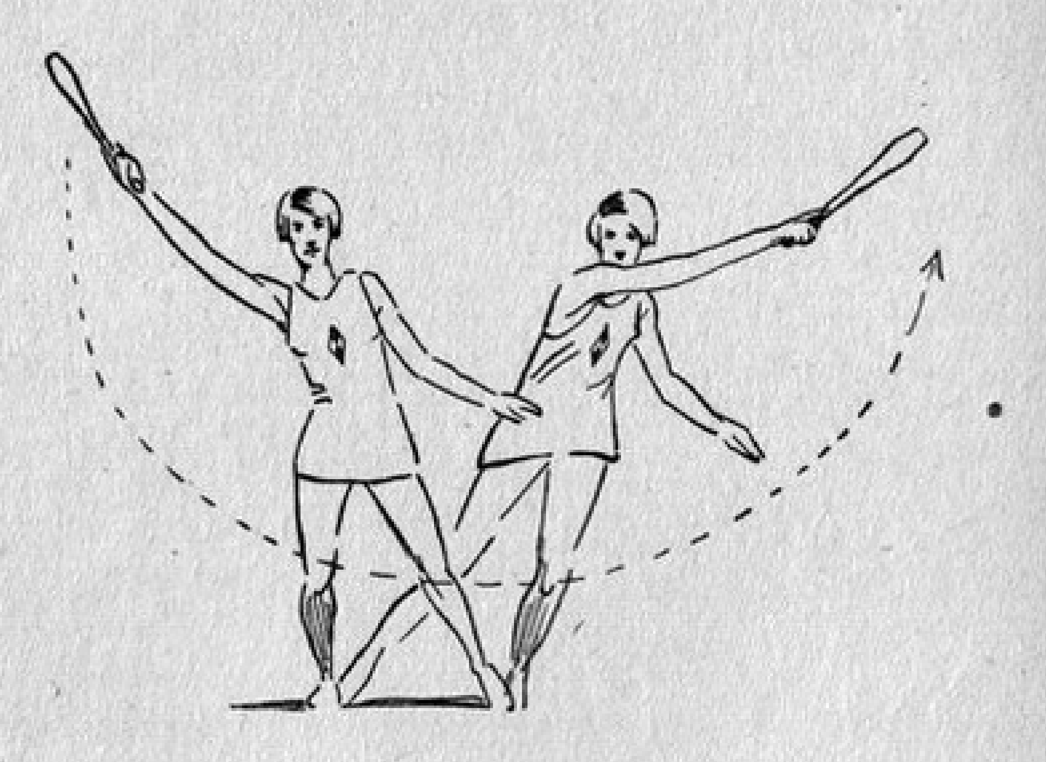
9. Rechts weit vorschwingen, dann vorn einen kurzen Schlag mit der Keule auf den Boden und beim Aufrichten hinüber-

wechseln in die linke Hand und dann an der linken Seite zurückschwingen. Beim Hinüberwechseln die Keule ein wenig hochwerfen.

10. Rechts vorhochschwingen, dann den Oberkörper etwas zurückbeugen, den rechten Arm im Ellbogen abbeugen, so daß der Unterarm mit der Keule hinter dem Kopf herunterhängt und der Ellbogen neben dem Kopf nach oben steht. Der linke Arm geht ebenfalls hoch, übernimmt die Keule hinter dem Kopf und schwingt an der linken Seite aus. Dasselbe von links, oben über dem Kopf herübergeben in die rechte Hand und an der rechten Seite ausschwingen.

Seitgrätschstellung

11. Das Körpergewicht liegt auf dem rechten Fuß, der rechte Arm mit der Keule steht seitlich schräg nach oben. Jetzt mit Gewichtsverlagerung auf den linken Fuß mit dem rechten Arm vor



dem Körper vorbei auf die linke Seite schwingen und wieder zurück. Dabei den Oberkörper etwas vorneigen, damit ihr nicht an die Knie schlagt. Dasselbe von links.

12. Wieder Ausgangsstellung auf dem rechten Bein und einen Kreis vor dem Körper mit dem rechten Arm und erst dann die Keule herübergeben. Dann links den Kreis und wieder zurück in die rechte Hand.

13. Ausgangsstellung auf dem rechten Bein. Kreis mit dem rechten Arm und an der höchsten Stelle des Kreises in der Mitte die Keule in die linke Hand hinüberwechseln und nach links ausschwingen. Dann von links aus wechseln und rechts ausschwingen.

14. Ausgangsstellung auf dem rechten Bein. Kreis mit dem rechten Arm und an der tiefsten Stelle des Kreises die Keule in die linke Hand hinüberwechseln.

15. Ausgangsstellung auf dem rechten Bein, jetzt mit dem rechten Arm hinter dem Körper einen Kreis, dann vorn einen Kreis und vorn herübergeben in die linke Hand. Auch mit dem linken Arm hinter dem Körper einen Kreis, dann vor dem Körper einen Kreis und hinüberwechseln.

16. Mit dem rechten Arm hinter dem Körper einen Kreis und dann gleich hinüberwechseln. Mit dem linken Arm hinter dem Körper einen Kreis und hinüberwechseln in die rechte Hand.



17. Nun fassen wir die Keule an beiden Enden und zwar das Köpfchen mit der rechten Hand, das dicke Ende mit der linken Hand. Die Füße geschlossen und die Keule an der rechten Seite, so daß der rechte Arm hinten ist. Dabei ist der Rumpf sehr stark mit auf die rechte Seite herumgedreht, die Arme sind etwas angewinkelt. – Jetzt schwingen wir die Keule über vor nach oben, bis sie waagerecht über dem Kopf steht. (Jetzt ist die linke Hand hinten, die rechte vorn.) Der Rumpf und die Arme sind gestreckt. Das Ausschwingen erfolgt auf der rechten Seite nach hinten. Jetzt ist der Oberkörper wieder gebeugt und die Arme angewinkelt. Dasselbe auch von der linken Seite. Im $^6/_8$ Takt.

18. Ausgangsstellung mit der doppelt gefaßten Keule an der rechten Seite, wie vorher hochschwingen, oben über dem Kopf eine Drehung, so daß die linke Hand jetzt nach vorn kommt und an der linken Seite ausschwingen. Jetzt geht es von links nach oben, oben über dem Kopf die Keule herumdrehen, bis die rechte Hand vorn ist, und an der rechten Seite ausschwingen. Ebenfalls im $^6/_8$ Takt.

19. In derselben Fassung auch seitliche Schwünge und Kreise.

Übungsbeispiele mit zwei Keulen

Grundstellung

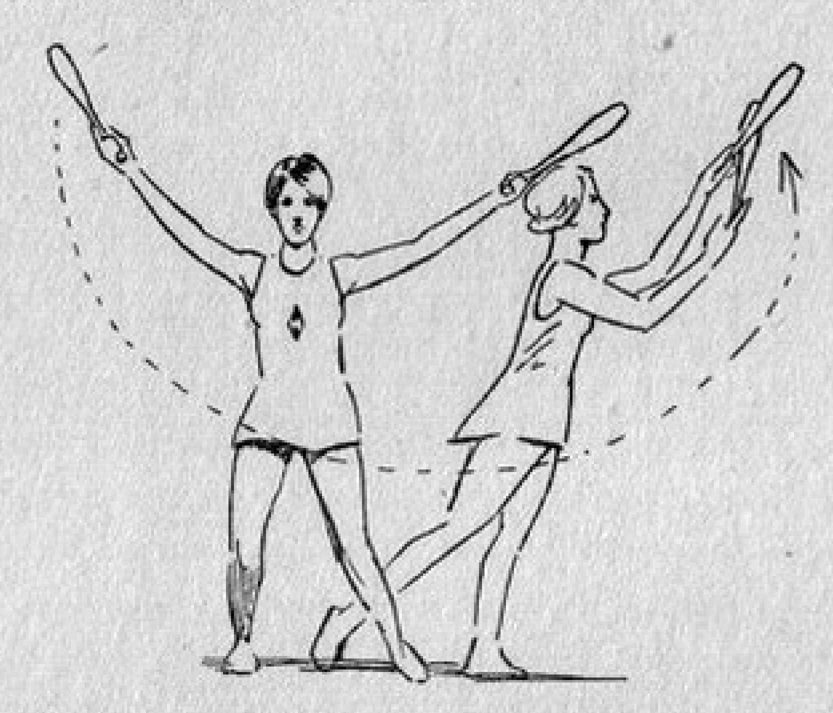
20. Erst einmal gleichseitige Schwünge. Also beide Arme vor- und zurückschwingen oder beide Arme von rechts bzw. links beginnend seitlich schwingen und kreisen.

21. Wechselseitige Schwünge. Rechter Arm vorn, linker Arm hinten. Während der rechte Arm zurückschwingt, schwingt der linke Arm vor, dann schwingt der rechte Arm vor und der linke zurück.

22. Ausgangsstellung: Rechter Arm vorn, linker Arm hinten. Der rechte Arm schwingt einen Kreis über tief - zurück - hoch - vor, während der linke Arm von hinten über tief - vor - hoch - zurückschwingt. Dasselbe mit der Ausgangsstellung: Linker Arm vorn, rechter Arm hinten. Der rechte Arm schwingt über tief - vor - hoch - zurück, während der linke Arm über tief - zurück - hoch vorschwingt. Macht ihr diese beiden letzten Schwünge hintereinander, so muß jeder Arm eineinhalb Kreise machen, damit jedesmal die Richtung des Kreises gewechselt wird.

Seitgrätschstellung

23. Gewicht auf dem rechten Bein, beide Arme schräg - hoch auseinander. Jetzt Verlagerung auf das linke Bein, der rechte Arm schwingt auf die linke Seite und wieder zurück nach rechts. (Dabei wieder Verlagerung auf das rechte Bein zurück.) Beide Keulen über dem Kopf einmal zusammenschlagen und auf das linke Bein verlagern. Gewicht auf dem linken Bein und mit Verlagerung den linken Arm auf die rechte Seite hinüberschwingen und zurück und wieder beide Keulen über dem Kopf zusammenschlagen, dann das Ganze von vorn.



24. Ausgangsstellung auf dem rechten Bein, beide Arme schräg auseinander, mit guter Verlagerung den rechten Arm vor dem Körper nach links und wieder zurückschwingen lassen. Der linke Arm bleibt dabei leicht seitlich hochgehoben. Beim zweiten Schwung auf der linken Seite von unten an die erhobene Keule in der linken Hand anschlagen und über tief zurück auf die rechte Seite. Dasselbe links. Beim Wechseln nach dem Schwingen des rechten Armes ist eine Zwischenverlagerung nach links notwendig, da wir links auch wieder ganz außen beginnen müssen.

25. Da die Keule nicht nur ein Schwunggerät, sondern auch ein Schlaggerät ist, üben wir das Ausholen und Schlagen. Zuerst so, daß der Schlag auf den Boden geht, immer links und rechts im Wechsel. Dann holen wir wieder tüchtig aus und schlagen auf die andere Keule oder an die Keule des Nachbarn.

Das Ausholen geschieht entweder im Kreis nach hinten über tief oder nur im Schwung über tief - zurück und tief - vor.

26. In Schrittstellung zu zweien gegenüberstehen, beide mit dem rechten Arm nach hinten ausholen, und zwar über tief hinten und wieder tief vor und jetzt vorn die Keulen aneinanderschlagen. Dasselbe auch links. Veränderung dieser Bewegung durch abwechselndes Aufeinanderschlagen auf die eigene Keule und auf die Partnerkeule.

27. Schwung mit beiden Armen von vorn über tief nach hinten und wieder vor, dann einmal beide Keulen zusammenschlagen und wieder zurückschwingen.

28. Jetzt beide Keulen hinter dem Rücken einmal zusammenschlagen, mit der rechten Keule vorn an die rechte Keule des Partners schlagen, wieder beide Keulen hinter dem Rücken zusammenschlagen und dann mit der linken Keule vorn an die linke Keule des Partners schlagen.

29. Hinter dem Rücken die Keulen zusammenschlagen, vorn dreimal die Keulen zusammenschlagen und dabei langsam in die Streckung gehen, also: Zurück - Mitte - höher - hoch.

So gibt es unendlich viele Möglichkeiten und ihr könnt eurer Phantasie freien Lauf dabei lassen.

Ihr dürft nur nicht vergessen, daß durch die Keule die Schwünge recht groß und weit werden sollen, um eine starke Rumpfarbeit zu erreichen, und daß bei den Schlagübungen die Bewegung auch fließend, aber kräftig sein muß.

Geschicklichkeitsübungen im Balancieren oder Werfen werdet ihr selber genügend erfinden.

Der Reifen

Ein zweites wichtiges Schwunggerät in unserer Bewegungsarbeit ist der Reifen. Die Arbeit mit dem Reifen verlangt ein sehr feines Mitschwingen und ist daher mehr für ältere und fortgeschrittene Mädel geeignet.

Es gibt verschiedene Fassungen:

1. Der Reifen liegt auf der flachen Hand und wird mit den Fingern leicht umfaßt. Wenn nötig, muß der Daumen bei einigen Schwüngen etwas gegendrücken.

2. Der Reifen wird von oben mit der ganzen Hand gefaßt.

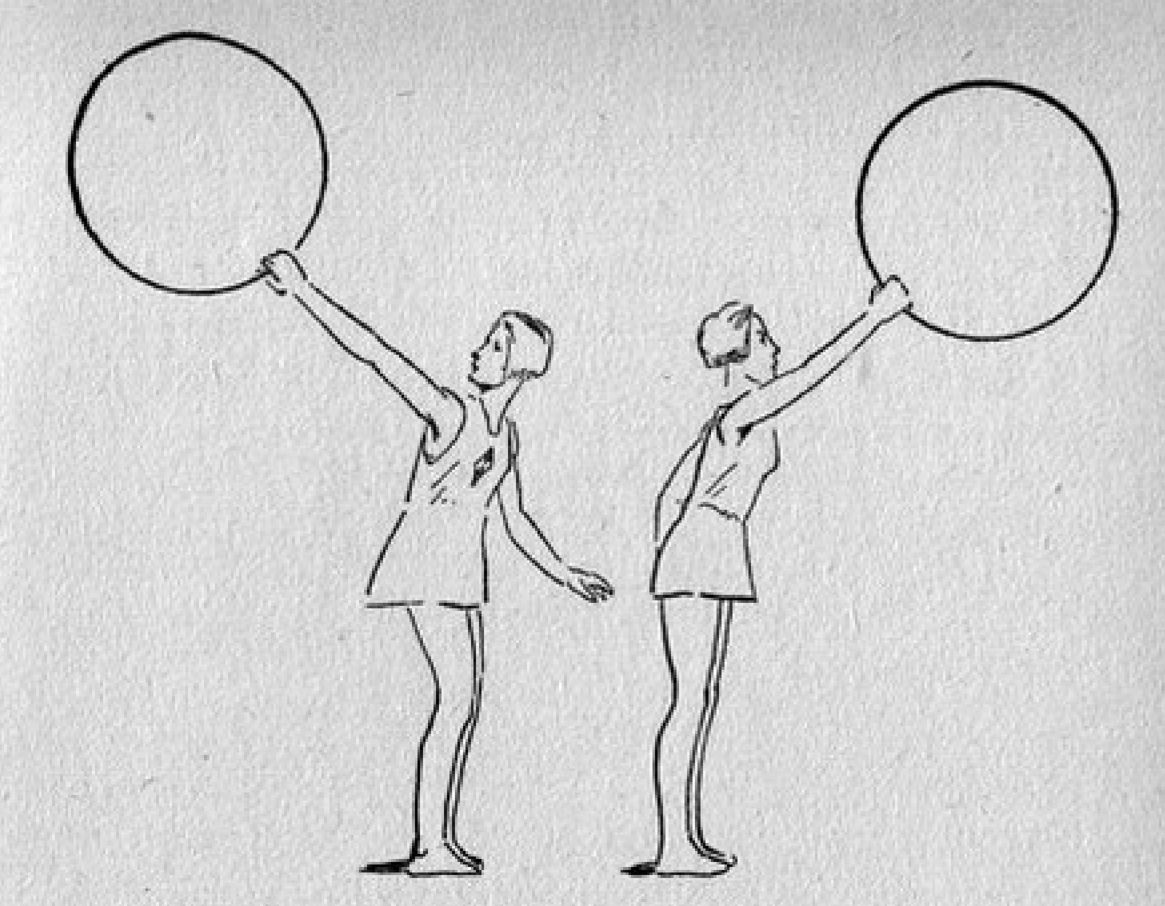
3. Der Reifen wird mit beiden Händen an zwei gegenüberliegenden Punkten leicht und lose gefaßt.

Bei den einfachen Schwüngen mit dem Reifen ist immer zu beachten, daß der Reifen bei senkrechten Schwüngen auch immer senkrecht bleibt und bei waagerechten Schwüngen immer waagerecht. Er darf nicht seitlich auf- und niederwiegen. Außerdem muß bei den senkrechten Schwüngen der Arm etwas angebeugt werden, und zwar in dem Augenblick, wo der Schwung den tiefsten Punkt erreicht hat, da sonst der Reifen auf den Boden stößt. Dieses Beugen des Armes muß ganz unbemerkt in der Bewegung des Schwunges enthalten sein. Bei allen Reifenschwüngen ist die Betonung nach oben daher sehr stark hervorzuheben. Kleine Schwünge gibt es mit dem Reifen kaum, allenfalls große in schnellem und wuchtigem Zeitmaß.

Übungsbeispiele

Grundstellung

1. Ausgangsstellung: Fassung 2, mit der rechten Hand an der rechten Seite, rechter Arm schwingt hoch zurück und dann über tief nach vorn (schräg - hoch). Der Wechsel in die linke Hand erfolgt vorn.



2. Mit dem rechten Arm vorschwingen und jedesmal in die andere Hand hinüberwechseln. Bei der Ausgangsstellung, also beim Rückschwung geht die betreffende Rumpfseite und Schulter sehr stark mit in die Drehung, beim Wechsel in die andere Hand ist der Körper ganz hoch, etwas nach vorn gestreckt. Der Reifen muß immer senkrecht bleiben und darf seitlich nicht so weit vom Körper abgeschwungen werden. Nicht so stark festhalten, nur lose fassen, gut mitgehen in die Streckung und nachgeben im Schwung (keinen Kniestoß!).



Seitgrätschstellung

3. Fassung 1, auf dem rechten Bein stehen und den rechten Arm zur Seite strecken. Vor dem Körper von rechts nach links schwingen, dann hinüberwechseln und dasselbe mit der linken Hand.

4. Gewicht auf dem rechten Bein und dem rechten Arm einmal nach links schwingen, zurück nach rechts schwingen und gleich weiter im Kreis, dabei oben in der Mitte in die linke Hand hinübergeben, links ausschwingen nach rechts. Gewicht auf dem linken Bein und nach rechts schwingen, nach links zurückschwingen und gleich weiter im Kreis, dabei oben in die rechte Hand hinübergeben.



5. Jetzt versuchen wir einmal den Reifen um die Hand im Kreise herumtrudeln zu lassen. Seitlich schwingen, einmal drehen.

6. Die Drehung nach innen und außen im Wechsel. Ebenfalls mit der linken Hand.

7. Auf dem rechten Bein stehen, nach links herüberschwingen, nach rechts zurückschwingen, dabei den Reifen einmal drehen, oben herübergeben in die linke Hand und von links nach rechts ausschwingen.

8. Auch einmal mehrere Drehungen nacheinander und dabei die Hand mit hochschwingen lassen und die Drehungen anders herum beim Senken des Armes.

9. Verschiedene Schwünge seitlich mit dieser Drehung und vor und zurück mit Wechsel von Hand zu Hand.

10. Die waagerechten Schwünge werden mit der 2. Fassung ausgeführt. Ausgangsstellung: Den Reifen in der rechten Hand und waagerecht nach hinten, starke Drehung im Rumpf. Jetzt über seit nach vorn auf die linke Seite schwingen und wieder zurück, alles in der Waagerechten.

11. Wieder von rechts hinten beginnen, setzt aber den Reifen etwas hochschwingen bis über den Kopf, soweit herumdrehen, bis die Hand mit dem Handrücken nach vorn steht und der Reifen nach hinten. Jetzt mit der linken Hand neben der rechten den Reifen fassen (natürlich dieselbe Fassung wie rechts) und im Kreis über vorn nach links hinten ausschwingen. Von links dasselbe.

12. Derselbe Schwung, nur in der Mitte beim Herübergeben in die andere Hand eine ganze Drehung auf der Stelle.

13. Ebenso wie alle anderen Schwünge (Keulenschwünge oder Schwünge mit dem Ball) sind auch die Reifenschwünge sehr fein mit Schritten auszuführen, dann auch zu zweien mit Wechseln der Reifen von Partner zu Partner.

Geschicklichkeitsübungen

Die Arbeit mit Geräten wird der Sportwartin insofern leicht fallen, als die Geräte erfinderisch machen und die Mädel selbst sehr viele Möglichkeiten und Formen entdecken. Die Formen müssen aber immer der Bewegungseigenart des Gerätes entsprechen.

Bewegungsgestaltung

Die Arbeit auf diesem Gebiet ist fast ausschließlich den Mädeln der Gymnastikscharen des BDM.-Werkes „Glaube und Schönheit" vorbehalten, weil sie nur von Fachkräften geleitet und durchgeführt werden kann. Auch in der Grundgymnastik haben wir Formen und Gestaltungen. Aber um diese als Arbeitsgebiet zu behandeln ist eine fachliche Leitung notwendig. Darum weisen wir auf die vorgeschriebenen Formen der Obergausportfeste und auf das Fachschrifttum hin.

Mädeltänze

Wir Mädel tanzen alle gern. Ob nun Stadt- oder Landmädel, ob wir wollen oder nicht, wenn Musik erklingt, müssen wir uns im Rhythmus mitbewegen. Wir möchten am liebsten laufen, hüpfen, springen, uns wiegen und uns drehen. Wieviel schöner als die kurzen, engen Kleider sind dazu dann unsere Kleider mit den langen weiten Röcken, die mitschwingen und die Bewegung weiter und schöner machen. Wir fühlen uns freier und beschwingter und drehen uns nochmal so gern.

Wir wollen auch nicht in einem Saal tanzen, sondern am liebsten draußen in der Sonne auf der grünen Wiese. Wir fühlen es selbst, daß unsere Musik, unser Tanz und das helle Kleid mit dem farbigen Mieder auf die grüne Fläche gehört. Dort draußen in Luft und Licht fällt alles Alltägliche von uns ab, und in uns ist die Freude, die dem Tanz die beschwingte Leichtigkeit gibt.

Wenn wir Mädel untereinander tanzen, dann tanzen wir keine Gemeinschafts- oder Volkstänze, die von Jungen und Mädeln getanzt werden müssen, sondern dann tanzen wir Mädeltänze.

Es gibt hier keine Einzeltänze, sondern immer die kleine oder

große Tanzgemeinschaft. Wichtig ist es, daß diese Gemeinschaft von 4 oder 8 oder 16 Mädeln zu einer Gleichheit in der Bewegung kommt und zu einer tadellosen Ausführung der vorgeschriebenen Tanzfiguren.

Immer wieder neue Tänze wurden erdacht, weil wir gern tanzen. Sie bauen sich auf die überlieferten Tanzformen von Volkstänzen auf. Sie sind uns noch bekannt, die alten überlieferten Tanzformen, durch die Kreis- und Singspiele, die die Kinder spielen.

Aber diese Tanz- und Singspiele haben nicht genug Bewegungen für uns. Eins gibt es immer nur, singen oder tanzen. Wir wollen nicht auf Kosten des Singens auf die Bewegung verzichten.

Zu unseren Bewegungen brauchen wir eine Musik, die so stark sein muß im Rhythmus, daß sie uns beim Tanzen führt. Vom ersten bis zum letzten Schritt müssen Tanz und Musik wie ein kleines Kunstwerk zusammenklingen, und das empfindet jede von uns, wenn sie einen Tanz richtig und harmonisch mit den anderen Mädeln zusammen zu Ende geführt hat.

In den Mädeltänzen, die von der Reichsjugendführung in den Richtlinien herausgegeben wurden, finden wir immer wieder dieselben Aufstellungen und Tanzfiguren, und doch ist jeder neue Tanz wieder ganz anders als der bekannte. Immer wieder tanzen wir diese Figuren gern, weil sie so klar und darum auch so schön sind.

Mädeltänze, wie sie heute überall in den Einheiten getanzt werden, wie wir sie überall bei den Veranstaltungen zeigen, sind ein fester Bestandteil unserer Arbeit geworden. Sie sind etwas Ureigenes in der heutigen Erziehung des deutschen Mädels zur natürlichen und harmonischen Bewegung.

Beispiele mit Schallplattenangabe:

Sonderburger Doppelachter (Doppelquadrille)	T 6120	Bläserkameradschaft der Staatl. akademisch. Hochschule für Musik, Berlin Dir.: Georg Blumensaat
Tampet	„	
Nach Volksweisen, bearbeitet von Georg Blumensaat		
Walzer-Kanon	T 6121	
Fröhlicher Kreis	„	
Nach Volksweisen, bearbeitet von Georg Blumensaat		
Jägerquadrille	T 6122	
Großer Wirbel	„	
Nach Volksweisen, bearbeitet von Georg Blumensaat		
Offener Walzer	T 6123	Streichorchester
Jägermarsch	„	
Nach Volksweisen, bearbeitet von Gerhard Nowottny		
Klapptanz	T 6124	
Siebenschritt	„	
Nach Volksweisen, bearbeitet von Gerhard Nowottny		
Kuhländer Dreher	T 6125	
Rheinländer	„	
Nach Volksweisen, bearbeitet von Gerhard Nowottny		

Spiele

Das Spiel nimmt in der Leibeserziehung der Mädel einen besonderen Platz ein, da es in den Auswirkungen so vielseitig ist. Ein gut geleitetes Spiel erzieht zur Kameradschaft, zur Unterordnung, zur Selbstlosigkeit, es erfordert immer größte Einsatzbereitschaft jeder einzelnen Mitspielerin. Es zeigt sich dabei, ob man schnell, gewandt, mutig ist. Im Spieleifer steigert sich die Leistung jeder einzelnen bis zur Höchstleistung. Wir können es immer wieder beobachten, daß sich die Mädel im Spiel natürlich bewegen, weil sich die einzelne im Eifer unbeobachtet fühlt. Und gerade das ist es ja, was wir bei all unserer Arbeit anstreben; die Mädel sollen sich natürlich bewegen, denn nur die natürliche Bewegung ist richtig und schön. Gerade beim Spiel können wir auch die Mädel zur Ehrlichkeit erziehen. Es liegt an der Sportwartin, ob sie es versteht, aus dem Spiel eine wichtige Erziehungshilfe zu machen.

Die Aufgaben der Sportwartin

In jede Unterrichtsstunde gehören Spiele. Wir können auch überall spielen, denn wir benötigen dazu keine besonderen Plätze oder Geräte. Wir spielen im Winter und im Sommer, sowohl kleine Partei- und Kreisspiele, als auch große Kampfspiele.

Die gesamten erzieherischen Eigenschaften im Spiel kommen aber nur dann zum Ausdruck, wenn wir beim Spiel fröhlich sind. Wer keine Freude mehr am Spiel hat, der gehört nicht unter uns. Ein Spiel darf aber bei aller Fröhlichkeit nicht zur Spielerei werden. Es liegt an der Sportwartin, den Mädeln die rechte Freude am Spiel zu geben. Dazu gehört, daß sie selbst Freude am Spiel hat, außerdem muß sie folgendes beachten:

1. Die Sportwartin muß beim Kampfrichtern gerecht sein.
2. Sie muß immer wieder neue Spiele spielen lassen. Alle Spiele können in unzählig viele Formen abgeändert werden und erscheinen dadurch als neue Spiele.

3. Sie muß die Mannschaften immer wieder umstellen.

4. Das Spiel muß vom Anfang bis zum Schluß lebendig sein.

Lehrweise

Bevor die Aufstellung zum Spiel erfolgt, wird unter der Leitung der Sportwartin von allen Mädeln das Spielfeld aufgebaut.

Die Mädel treten dann der Größe nach an. Es erfolgt die Einteilung in die Spielmannschaften nach verschiedenen Richtpunkten.

1. Die großen gegen die kleinen Mädel.
2. Die blonden Mädel gegen die dunkelhaarigen.
3. Die Mädel mit Zöpfen gegen die mit kurzem Haar.
4. Die älteren gegen die jüngeren Mädel.

Wir kennzeichnen die Mannschaften z. B. durch verschiedenfarbige Bänder, oder die eine Mannschaft behält die Übungsblusen an, die andere Mannschaft muß sie ausziehen.

Wir teilen die Spiele ein in:

1. Laufspiele in Kreis- und Staffelform, 2. Tummelspiele, 3. Ballspiele in Kreis- und Staffelform, 4. Parteispiele, 5. Kampfspiele.

Laufspiele

Haschen oder Zeck

Haschen, Fangen, Kriegen oder Zeckspielen kennt jedes Mädel. Wer einen Schlag mit der Hand bekommen hat, muß an Stelle der Fängerin weiterfangen.

Zu Beginn wird ein Platz als Freimal bestimmt; dort darf kein Mädel mehr abgeschlagen werden. Das „frei sein" kann ebenfalls auf eine andere Möglichkeit erzielt werden, z. B. darf das Mädel nicht abgeschlagen werden, wenn sie auf dem Bauch, auf dem Rücken liegt, mit den Füßen nicht den Boden berührt, also irgendwo hinaufklettert, oder sich hinhockt (Huckezeck). Während des Spiels kommt ihr noch auf die verschiedensten Formen.

Dieses Fangspiel wird dadurch abgeändert, wenn von Anfang

an mehrere Mädel zu gleicher Zeit als Häscher bestimmt werden oder die getroffenen Mädel auch Häscher werden. Das Spiel geht so lange weiter, bis alle Mädel abgeschlagen sind.

Urbär

In einer Ecke des Spielfeldes, das beliebig groß sein kann, ist die Höhle des Bären. Ein Urbär wird bestimmt, alle anderen Mädel necken ihn mit dem Ruf: „Urbär heraus"! Der Urbär läuft dann mit gefalteten Händen aus seiner Höhle heraus, hinter den Mädeln her und sucht sie abzuschlagen. Die Gefangenen bilden zusammen mit dem Urbären eine Kette. Nur die beiden Mädel an den Enden haben Schlagrecht. Die noch frei herumlaufenden Mädel suchen diese Bärenkette zu sprengen. Gelingt ihnen das, so müssen die Bären schnell in die Höhle fliehen. Das Spiel geht so weiter, bis sechs oder acht Bären vorhanden sind, dann dürfen die Bären mehrere Ketten (mindestens 3 Mädel in einer Kette) bilden. Nach jedem dritten Anlauf ist eine große Kette zu bilden. Überschreitet ein Spieler die Feldgrenze, so wird er Bär. Der letzte freie Spieler ist Sieger und wird für das nächste Spiel Urbär.

Diebschlagen

Die Aufstellung ist dieselbe wie beim „Foppen und Fangen", also: zwei gleichstarke Parteien stehen sich auf zwei Linien in einem ungefähr 30 m langen Spielfeld gegenüber. Auf der einen Seite stehen die Polizisten, auf der anderen die Diebe. Auf der Mittellinie liegt eine Mütze, ein Turnschuh oder sonst irgendein Gegenstand. Auf ein Kommando läuft die Erste jeder Partei, also ein Polizist und ein Dieb, zur Mitte. Der Dieb versucht, den Gegenstand zu greifen und damit zu den anderen Dieben zurückzulaufen. Der Polizist wiederum versucht den Dieb zu fassen. Gelingt ihm das, bevor der Dieb seine Linie erreicht hat, so muß dieser als Gefangener dem Polizisten folgen. Kann aber der Dieb, ohne daß er abgeschlagen wird, seinen alten Platz erreichen, so muß der Polizist als Gefangener bei den Dieben bleiben.

Ein Erlösen der Gefangenen ist möglich, wenn das Mädel,

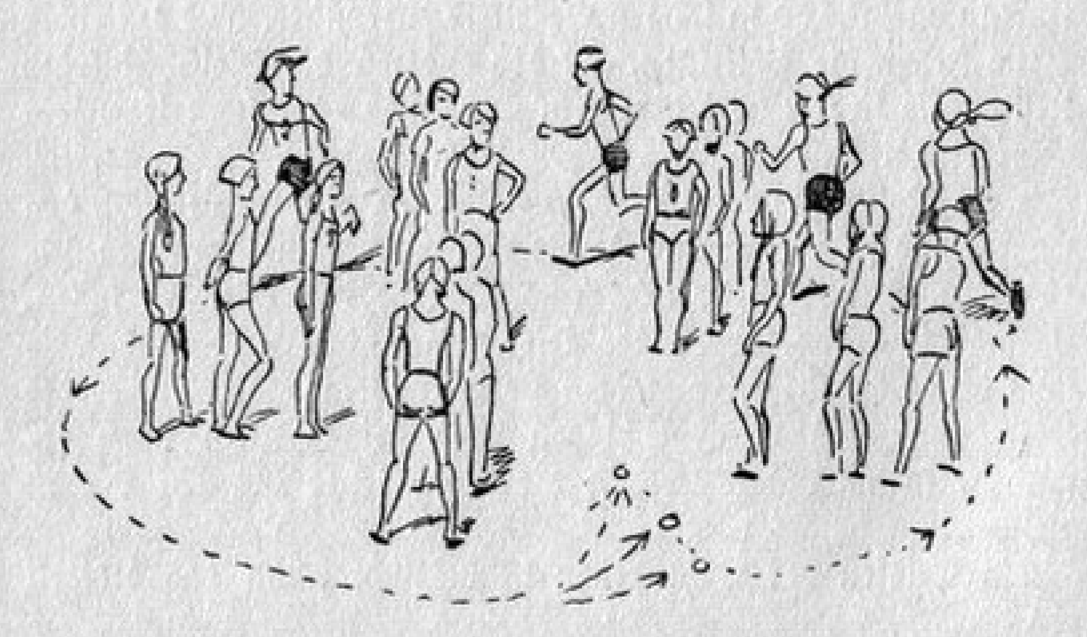
bei dem sie als Gefangene waren, selber gefangen wird. Sie sind dann frei und dürfen wieder bei ihrer eigenen Partei mitspielen.

Irrgarten

Die Mädel stehen in einigen Linien hintereinander und halten ihre Hände ausgestreckt gefaßt, so daß mehrere Gassen gebildet werden. Jetzt beginnt das Katze- und Mausspiel. Die Katze sucht die Maus in den Gassen zu fangen. Ist die Maus in Gefahr, dann ruft die Spielführerin: „Rechts - um!" Und nun geht die Hetze in den neuerstandenen Gassen weiter. Das geht solange, bis die Katze die Maus gefangen hat. Die Reihen selbst dürfen nicht unterbrochen werden, und das Verändern der Laufrichtung muß recht oft erfolgen. Eine Spielführerin ist nicht unbedingt notwendig, die Maus kann, wenn sie in Gefahr ist, selbst kommandieren.

„Komm mit! - Lauf weg!"

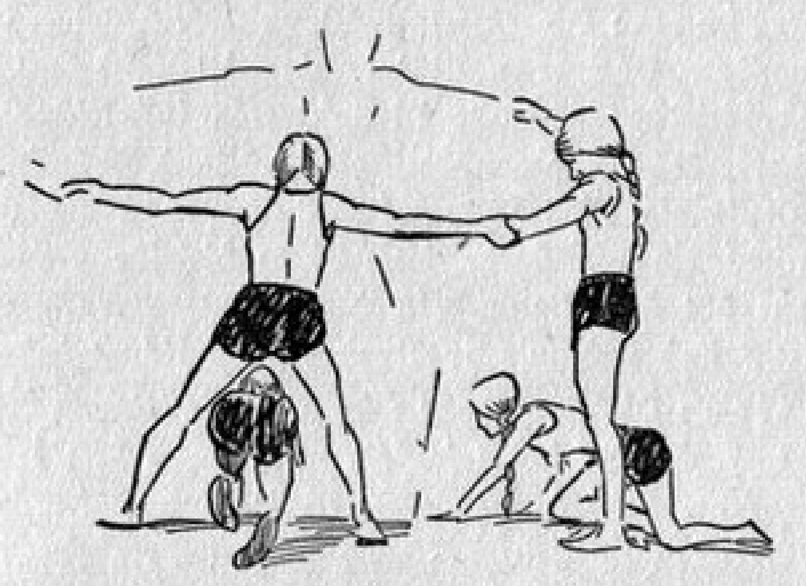
Arm in Arm stehen alle im Kreis, Front nach innen. Ein Mädel läuft draußen um den Kreis herum, gibt einer anderen einen Schlag auf den Rücken und ruft: „Komm mit!" Beide laufen nun um den Kreis herum und versuchen, als erste den leeren Platz zu erreichen. Wer zu spät kommt, muß weiterlaufen und ein anderes Mädel anschlagen.



Die Abschlägerin kann auch beim Schlag „Lauf weg!" rufen. Dann muß die Geschlagene in entgegengesetzter Richtung um den Kreis herumlaufen.

Hundehüttenspiel

Aufstellung: Zwei Kreise ineinander. In dem äußeren Kreis sind die Spielerinnen in der Überzahl. Der innere Kreis steht in Seitgrätschstellung, während die Mädel des äußeren Kreises herumlaufen müssen, bis ein Pfiff ertönt. Nun versucht jede Läuferin so schnell wie möglich eine Hundehütte (gegrätschte Beine) zu erobern und hineinzukriechen. Wer keine erwischt



hat, muß mit den anderen Mädeln nochmals mitlaufen. Die Mädel, die durchgekrochen sind, bilden jetzt den inneren Kreis mit gegrätschten Beinen.

Das Spiel kann abgeändert werden, indem die Spielleiterin den Läuferinnen zwischendurch noch andere Aufgaben stellt, z. B. : Der äußere Kreis kehrt! Oder: Eine ganze Drehung! Oder: Alles erst zur Hocke und dann eine Hundehütte suchen.

Brückenbauen

Die Mädel stellen sich im Kreis zu Paaren gegenüber, reichen sich hoch die Hände und bilden Brücken. Ein übriggebliebenes Mädel muß ein Paar anschlagen und dort stehenbleiben. Sofort trennen sich die beiden, und jede läuft in entgegengesetzter Rich-

springt über die Zweite, die sich inzwischen zum Bock aufgestellt hat usw.

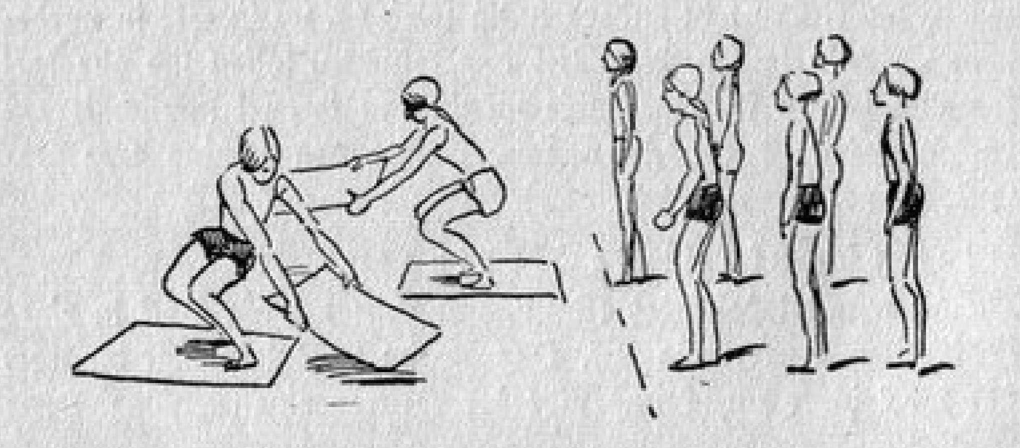
Abart: Dasselbe kann mit Überspringen eines Mädels in Kauerstellung gemacht werden, oder es wird durch das Mädel, das in Grätschstellung steht, durchgekrochen.

Eisenbahn

Das erste Mädel jeder Staffel läuft um ein Ziel (Ball, Baum, Stein) herum, wieder zur Mannschaft zurück, um diese ebenfalls herum und schlägt dann die nächste Läuferin an. Diese hängt sich bei der ersten Läuferin an, d. h. sie legt ihre Hände entweder auf deren Schultern oder an die Hüften, und zu zweit laufen sie jetzt den gleichen Weg. Dann hängt sich die Dritte der Staffel an, und zum Schluß bildet die ganze Mannschaft eine „Eisenbahn", die nun um das Ziel herumläuft und sich dann sofort gut ausgerichtet wieder auf ihren alten Platz aufstellt.

Pappdeckellauf

Das erste Mädel jeder Mannschaft hat zwei Pappdeckel. Auf dem einen steht sie, wenn das Spiel beginnt. Dann muß sie den zweiten vor sich hinlegen, darauftreten, den hinter ihr liegenden Pappdeckel aufheben, vor sich hinlegen, darauftreten usw. Die vorher ausgemachte Strecke darf sie nur auf diese Art zurücklegen. Nach ihrer Rückkehr gibt sie der zweiten Läuferin die beiden Pappdeckel und diese startet usw.



Tummelspiele

Glucke und Geier.

Ein Mädel ist der Geier, der einer Henne die Kücken wegfangen will. Die Henne und ihre Küchlein stehen hintereinander in einer Reihe und sind alle durch Umfassen der Hüften miteinander verbunden. Der Geier versucht ein Küchlein abzuschlagen, aber die Henne, die als erste der Reihe steht, verhindert es, indem sie sich zum Geier dreht und sich ihm mit weit ausgebreiteten Armen in den Weg stellt. Die Küchlein müssen den Bewegungen der Henne schnell folgen. Gelingt dem Geier trotzdem ein Fang, so wird das Küchlein nunmehr Geier. Oder eine andere Möglichkeit: Das Küchlein mit allen noch dahinter befindlichen Küchlein wird seine Beute. Sind alle Küchlein gefangen, so ist ein Spielgang zu Ende.

Ringender Kreis

Wir bilden kleinere Kreise (Hände fest gefaßt), in deren Kreismitte eine Keule oder ein Stock (auch übereinandergebaute Bälle) steht. Die Mädel versuchen nun, durch Stoßen, Schieben, Ziehen sich gegenseitig dahin zu bringen, den Gegenstand umzuwerfen. Da müssen geschickte Sprünge gemacht werden, um dem Stock oder der Keule nicht zu nahe zu kommen. Wer aber doch umwirft, scheidet aus. Dann geht das Ringen weiter, bis die letzten Zwei einen spannenden Kampf um den Sieg austragen.

Platzwechsel

In einem Kreis sitzen die Mädel zu Paaren Rücken an Rücken, ein Mädel steht in der Mitte, auf dessen Kommando müssen alle Mädel, die zur Kreismitte sitzen, die Plätze wechseln und sich eine neue Rückenlehne suchen. Da das Mädel aus der Mitte dasselbe tut, wird diesmal eine andere übrigbleiben, die nun erneut das Kommando zum Wechsel geben kann.

Dann kommen die nach außen Sitzenden zum Wechsel dran. Wir können es auch so spielen, daß sich jede einen neuen Partner suchen muß. Dabei müssen aber irgendwie die Plätze gekennzeichnet sein.

Schuhfangen

Wir sitzen enggedrängt im Kreis am Boden, ziehen die Beine an den Körper an, so daß unter den Knien ein verborgener Gang entsteht. Ein einsamer Schuh wandert darin von Hand zu Hand. Ein Mädel läuft im Kreis herum, um den Schuh zu suchen. Natürlich haben alle immer die Hände unter den Beinen und bewegen sie, damit man nicht verfolgen kann, wo der Schuh wandert. Der Schuh wird hin und her gegeben, er kann also auch ganz plötzlich die Richtung wechseln. Findet das Mädel den Schuh, dann kommt die in den Kreis, bei der er entdeckt worden ist.

Ballspiele im Kreis

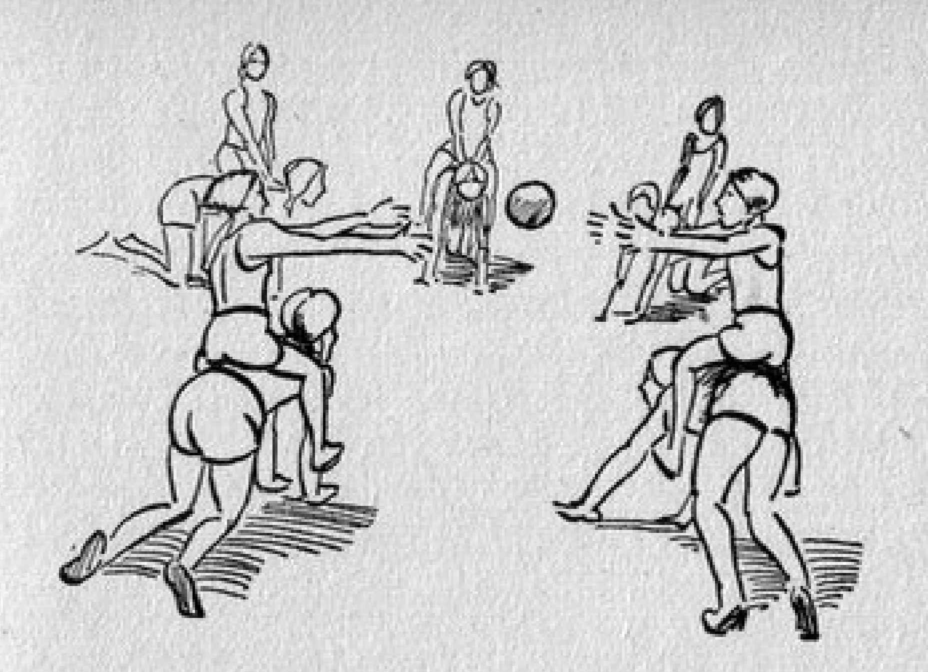
(Hohl-, Gummi- oder Medizinball)

Jagdball

Wir stehen im offenen Kreis und zählen zu zweien ab. Alle ersten bilden eine Partei, ebenso alle zweiten. Zwei Bälle sind im Spiel, der eine ist zu Beginn des Spieles bei einem Mädel der Partei eins, der andere auf der gegenüberliegenden Seite bei einem Mädel der Gegenpartei. Auf ein Kommando geht die Jagd los. Die Bälle wandern in gleicher Richtung und überspringen immer ein Mädel, da sich ja nur die Mädel der eigenen Partei zuspielen dürfen. Zweck des Spiels ist, durch schnelles, geschicktes Weitergeben des Balles den Ball der Gegenpartei einzuholen. Gelingt das einer Partei, so erhält sie einen Punkt. Die Bälle werden zum Ausgangsort zurückgegeben und das Spiel beginnt von vorn. Nach einer bestimmten Zeit werden die Punkte der einzelnen Parteien zusammengezählt.

Reiterball

Die Mädel im Kreis zählen zu zweien ab. Alle Mädel mit Ziffer 1 sind die Pferde, die anderen die dazugehörigen Reiter. Die Reiter sitzen im Grätschsitz auf dem Rücken ihres Pferdes, das zur Bank heruntergegangen ist, und lassen einen Ball herumgehen. Jedes Nichtfangen, und das wird öfter vorkommen, da die Pferde scheuen und bocken, trägt den Reitern einen Fehl-



punkt ein. Nach fünf bis zehn Runden werden die Punkte zusammengezählt und die Parteien gewechselt. Die Reiter werden also Pferde und umgekehrt. Welche Partei hat zum Schluß die meisten Fehlpunkte?

6 Tage-Rennen

Wir kennen dieses Spiel als einfaches Laufspiel. Auch als Ballspiel werden zwei gleichstarke Kreise gebildet, ein Ball wird von Mädel zu Mädel schnell weitergegeben, niemand darf ausgelassen werden. Sechs Runden lang kreist der Ball; danach legt die erste den Ball schnell wieder in die Mitte des Kreises zurück, wo sie ihn zu Beginn des Spieles geholt hat. Wird ein Mädel ausgelassen, so muß der Ball vor weiterem Zuspiel erst zurück. Welche Partei ist eher fertig?

Burgball

Alle Mädel stehen im weiten Kreis um die Burg (drei Stangen, die als Dreifuß aufgestellt werden). Ein Mädel tritt in den Kreis, um die Burg zu bewachen und zu verteidigen. Die Mädel auf der Kreislinie versuchen die Burg mit einem Hohlball zu treffen. Der Burgwart ist auf der Hut. Er wehrt auf alle erdenkliche Art und Weise die Treffer ab. Er darf es mit der Hand, mit dem Fuß und dem ganzen Körper tun und den Ball zum Spielkreis

zurücklenken. Wer aber die Burg umgeworfen hat, wird an seiner Stelle Wächter. Es darf aber nur von der Keislinie aus geworfen werden.

Haben wir uns drei bis fünf Keulen als Burg aufgestellt, so tritt erst ein Wechsel ein, wenn sämtliche Keulen umliegen. Der Burgwart kann während des Spieles immer wieder seine Burg ausbessern, wenn er Zeit hat.

Noch eine andere Abart können wir spielen. Dem Wächter wird die Arbeit erschwert. Er darf nur noch mit einem Stock die Bälle abwehren.

Bei diesem Spiel kommt es besonders wieder auf geschicktes Zuspielen der Mädel an. Es gibt dann mehr sichere Treffer und somit mehr Wechsel und Lebendigkeit.

Klatschball

Die Mädel bilden einen großen Kreis, in dessen Mitte ein Mädel mit einem Ball steht, den es irgendeiner im Kreis zuwerfen soll. Sie kann dabei ihre Mitspielerinnen tüchtig necken und foppen. Vor dem Auffangen muß einmal in die Hände geklatscht werden. Geschieht das nicht oder ist eine Mitspielerin auf das Necken hereingefallen und hat geklatscht, ohne daß ihr der Ball zugeworfen wurde, so muß sich die Betreffende hinsetzen. Sie darf erst wieder mitspielen, wenn eine andere Mitspielerin einen Fehler gemacht hat. Als Fehler gilt ebenfalls das Nichtfangen.

Wir ändern das Spiel jetzt so ab, daß alle Mädel, die einen Fehler begangen haben und sich hinsetzen mußten, so lange sitzenbleiben und damit aus dem Spiele ausscheiden, bis ein Mädel als Siegerin zurückbleibt. Sie geht dann in die Mitte.

Länderball

Dieses Spiel kann besonders für Jungmädel durch die Hinzunahme von Länder- oder auch Tiernamen lebendig gestaltet werden. Sind wir mehr als 10, so werden mehrere Kreise gebildet. Jedes Mädel kann sich einen Länder- oder Tiernamen wählen. Nachdem der Ball (Schlagball oder kleiner Gummiball)

in eine kleine Grube oder in eine Mütze auf dem Kreismittelpunkt gelegt wurde, beginnt das Spiel.

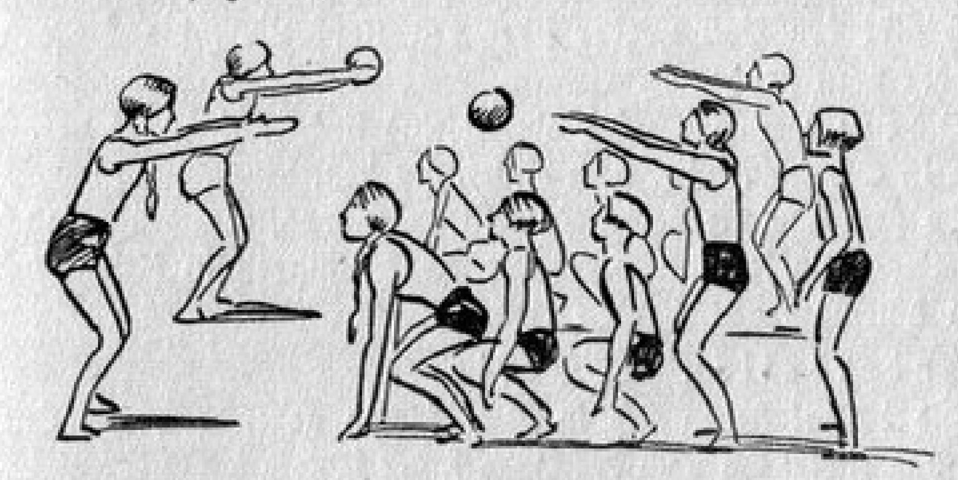
Die Mädel haben die Hände gefaßt, und nun ruft die Spielführerin einen Namen auf, laut und deutlich! Das gerufene Mädel läuft zur Kreismitte und nimmt den Ball auf. Inzwischen sind die anderen Mädel schnell in alle Richtungen weggelaufen.

Im Augenblick, indem das gerufene Mädel den Ball in der Hand hat, ruft es laut „Halt!" Alle Mädel müssen auf der Stelle stehenbleiben. Jetzt versucht die Mittelspielerin eine von den anderen abzutreffen. Gelingt es ihr nicht, so gilt es als Fehlpunkt, trifft sie, so erhält die Getroffene einen Fehlpunkt. Wer nach Beendigung des Spieles die wenigsten Fehlpunkte hat, ist Sieger.

Ballspiele als Staffel

Wanderball

Ebenso wie die einfachen Laufstaffeln können wir in den Sportstunden immer wieder die Ballstaffeln verwenden. Je nach Anzahl der Spielerinnen werden gleich starke Reihen (Mädel hinter Mädel) gebildet.



Ein Ball (Hohl-, Medizin-, größerer Gummiball) wird durch die Reihen gegeben, was ihr in unendlich viel Formen und Arten ausführen könnt. Ist der Ball am Ende der Staffel angelangt, so kann er entweder in derselben Weise wieder zurückgegeben

werden oder aber durch Laufen des letzten Mädels mit dem Ball wieder an den Anfang der Staffel gebracht werden. Sieger ist die Partei, die den Ball zuerst ihrem Anfangsspieler wieder zugestellt hat.

Einige Beispiele: Der Ball wandert zwischen den gegrätschten Beinen durch die Reihen. Dabei stehen die Mädel so dicht wie möglich hintereinander. Die letzte jeder Reihe steht schon bereit, nimmt den ankommenden Ball auf und läuft in Windeseile vor, stellt sich vor die Reihe und gibt den Ball wieder durch. So geht es weiter, bis die letzte wieder als letzte steht.

Oder: Der Ball wandert über die Köpfe hinweg. Er wird von Hand zu Hand weitergegeben. Niemand darf ausgelassen werden. Wer den Ball fallen läßt, muß ihn selbst wieder holen. (Dasselbe im Strecksitz.)

Oder: Wir verbinden die beiden Möglichkeiten; der Ball wandert nun abwechselnd über den Kopf und durch die Beine. Dabei ist mindestens 1 m Abstand zwischen den einzelnen notwendig.

Oder: Der Ball wandert noch einmal über die hocherhobenen Arme der Mädel, die letzte fängt ihn und kriecht mit dem Ball durch die gegrätschten Beine zurück, stellt sich vor die erste und gibt den Ball wieder über den Kopf usw., bis die erste wieder vorn steht.

Oder: Der Ball wird abwechselnd links und rechts vorbei, also in Schlangenlinie, nach hinten gegeben.

Es sind also die verschiedensten Zusammenstellungen möglich. Überlegt nun selbst noch, welche Abwechslungen in diese Staffeln hineingebracht werden könnten.

Wanderball in der Gasse

Die Mädel stehen sich in zwei Linien gegenüber. Die Entfernung richtet sich nach der Ballart, der Wurfart und der Spielfertigkeit der Mädel. Alle Mädel haben Nummern, die geraden Nummern stehen auf der einen Seite, die ungeraden gegenüber. Der Ball wandert nun immer kreuz und quer über die Gasse hinweg, von Nummer 1 zu Nummer 2, zu Nummer 3 usw.

Zu Beginn des Spieles haben die ersten der beiden Reihen je einen Ball und auf Kommando beginnt das Zuspielen.

Ball rollen

Zwei oder mehrere Parteien stehen in Reihen nebeneinander. Die erste jeder Reihe rollt einen Ball bis zu einem bestimmten Ziel und wieder zurück, nach Handschlag kommt die nächste dran.

Hier gibt es wieder viele Möglichkeiten, diese Staffeln abzuändern. Einige Beispiele: Der Ball wird um das Ziel (Baum, Bank, Tisch usw.) herum- und dann erst zurückgerollt.

Oder wir nehmen mehrere Bälle gleichzeitig. Das wird noch lustiger, wenn drei Bälle, die wir vor uns herrollen sollen, verschieden groß sind (Medizinball - Handball - Schlagball).

Dreiballauf

Sechs oder mehrere Mädelgruppen stehen in Reihenaufstellung nebeneinander. Jede Gruppe erhält drei Bälle (Schlagbälle). Vor jeder Gruppe sind in Abständen von 5 m kleine Kreise gezogen oder irgendwelche Behälter gelegt (Mützen, kleine Löcher usw.). Statt der Bälle können wir auch, wenn wir keinerlei Gerät bei uns haben, Steine nehmen. Auch Turnschuhe tun dieselben Dienste.

Zu Beginn des Spieles liegen die drei Bälle neben dem ersten Mädel jeder Gruppe. Auf ein Zeichen laufen diese Mädel mit einem Ball bis zum ersten Mal, legen ihn schnell hin, laufen zurück, holen den zweiten Ball, bringen ihn zum zweiten Mal, holen den dritten und bringen ihn zum dritten Mal. Das nächste Mädel bekommt einen Handschlag und muß nun die Bälle wieder einsammeln, aber ebenfalls nacheinander, so wie die Bälle hingebracht worden sind. Das dritte Mädel legt wieder aus usw. Jede, die dran gewesen ist, stellt sich als letzte hinten an.

Für jüngere Mädel können wir das Spiel vereinfachen, indem wir die Bälle mit einem Lauf austragen und mit einem Lauf einholen lassen.

Die Abwurflinie muß durch einen Strich gekennzeichnet sein, damit kein Mädel übertreten oder vorlaufen kann.

Parteispiele

Auswandererball

Ein großes Spielfeld wird in zwei Felder (zwei Länder - Deutschland - Amerika) geteilt. Dazwischen bleibt ein schmaler Streifen - „der Ozean".

Beide Mannschaften „Deutsche" und „Amerikaner" sind gleich stark. Im Spielfeld der Deutschen ist ein Amerikaner und im Spielfeld der Amerikaner ein Deutscher.

Das Spiel beginnt mit dem Versuch eines Deutschen, seinem ausgewanderten Kameraden den Ball zuzuwerfen. Die Amerikaner versuchen jedoch den Ball abzufangen. Gelingt es dem Deutschen, den Ball zu fangen, so darf der Werfer in das fremde Land auswandern und seinem Landsmann helfen. Dasselbe gilt für die Amerikaner. Die Mannschaft, die zuerst ausgewandert ist, hat gesiegt.

Festungsball

Das Spielfeld wird in drei gleich große Felder aufgeteilt. Ein Drittel der gesamten Mädelzahl besetzt je ein Spielfeld.

Die beiden Außenparteien bekämpfen die Mitte, indem sie deren Mädel abzuwerfen versuchen. Die Mitte wehrt sich nach beiden Seiten. Jedes Mädel, das abgetroffen ist, geht zu der Partei über, von der es getroffen worden ist. Siegerin ist die Partei, die nach einer bestimmten Zeit die meisten Treffer erzielt hat und somit auch die stärkste ist.

Zweimal müssen dann noch die Felder gewechselt werden, damit jede Partei unter den gleichen Bedingungen gespielt hat. Ein Spiel kann sich z. B. aus dreimal zehn Minuten zusammensetzen.

Abart: Die getroffenen Mädel gehen nicht in ein anderes Spielfeld über, sondern bleiben bei ihrer eigenen Partei. Es gilt nun die Punktwertung, d. h. alle Treffer zählen für die Partei als Punkte. Zum Schluß des Spieles wird die Punktzahl einer Partei aus den drei Spielzeiten zusammengezählt.

Als Spielregel könnt ihr aufstellen: Jeder Treffer gilt, der

frei aus der Luft kommt. Wird der Ball gefangen, so zählt er nicht als Treffer.

Rollball

Es stehen sich zwei gleichstarke Parteien gegenüber. Die Größe des Spielfeldes richtet sich nach der Anzahl der Mädel, die bis zu je 11 einer Mannschaft betragen kann. Die Aufstellung der Spielerinnen ist wie bei einem Handballspiel: Fünf Stürmer, drei Läufer, zwei Verteidiger und ein Torhüter.

Die beiden Parteien versuchen, einen Ball durch das gegnerische Tor zu rollen, das ungefähr 3 m breit ist.

Das Laufen mit dem Ball, das Aufnehmen des Balles und das Berühren mit dem Fuß ist verboten. Der Ball darf also immer nur mit den Händen auf dem Boden gerollt werden. Bei Verstoß gegen diese Regeln, bekommt die Gegenpartei einen Freiwurf, d. h. sie kann durch einen flachen Wurf aus 8 m Entfernung versuchen, ein Tor zu schießen, ohne daß die Verteidigung sie daran hindern darf.

Nach einer 2×10 Minuten langen Spielzeit werden die Tore der zwei Parteien und somit der Sieger festgestellt.

Kombinationsball

Kombinationsball ist eine Vorübung zum Handballspiel, durch die man Zuspielen und Abgeben lernen soll. Das sehr große Spielfeld wird beliebig begrenzt, die beiden Parteien sind durch Bänder gekennzeichnet.

Die Partei, die den Ball hat (durch Los bestimmt), versucht, ihn möglichst lange zu halten, indem sich ihre Spielerinnen gegenseitig zuspielen. Wesentlich ist, daß dabei schnell abgegeben wird; wer mit dem Ball läuft, muß ihn vor sich herprellen. Die Mädel der Gegenpartei versuchen den Ball abzufangen und ihre Gegenspielerinnen abzudecken, so daß diese beim Fangen behindert sind. Ist das Zuspielen und Abdecken geübt, so bauen wir in das Spielfeld zwei Tore ein, die Mädel werden in Stürmer, Läufer und Verteidiger aufgeteilt, und allmählich können die Spielregeln des Handballspieles verwandt werden.

Es muß von Anfang an darauf geachtet werden, daß sich das

Spiel immer über das ganze Feld erstreckt und die Mädel nie zu dicken Knäueln zusammengeballt sind.

Flugball

Das Spielfeld 20 : 10 m ist durch eine mindestens 2 m hoch angebrachte Schnur in zwei Spielfelder geteilt.

Zu jeder Partei gehören sechs Mädel.

Spielgedanke: Der Ball ist aus dem eigenen Spielfeld durch Stoß oder Schlag (mit ein oder zwei Händen) in das andere Feld zu treiben. Der Ball darf niemals den Boden berühren, sondern muß im Fluge hin und her geschlagen werden.

Spielregeln:

1. Das Spiel hat als Ziel den Gewinn von 15 Punkten. Die Partei, die zuerst diese Punktzahl erreicht hat, ist Siegerin, allerdings muß ein Unterschied von zwei Punkten vorhanden sein (z. B. 14 : 16).

2. Ein Punkt wird gegeben, wenn die aufnehmende Partei den Ball nicht über die Schnur zurück in das gegnerische Feld schlägt.

3. Bei Eröffnung des Spieles wird der Ball von der ersten Spielerin der aufgebenden Partei mit der flachen Hand in das andere Feld gegeben. Diese Spielerin steht mit beiden Füßen beim Aufgeben des Balles hinter der rechten Ecke ihrer Spielfeldbreite.

4. Der aufgegebene Ball, der das Netz berührt, verursacht Ballverlust. Dagegen ist jeder andere Ball, der das Netz berührt und in das feindliche Feld fliegt, im Spiel.

5. Der Ball kann innerhalb einer Partei dreimal hochgeschlagen werden. Ein und dieselbe Spielerin darf den Ball zweimal schlagen, wenn zwischen dem ersten und dem zweiten Schlag ein anderes Mädel den Ball berührt hat.

6. Nach dem verlorenen Ball ist Platzwechsel der Mädel innerhalb ihrer eigenen Partei nach der Uhrzeigerrichtung.

7. Ein Ball, der über die Spielfeldgrenzen fliegt, wird als gültiger Ball gewertet, wenn er angenommen wird.

8. Die Aufschlagspielerin kommt sofort nach dem Aufschlag in das Spielfeld hinein und spielt mit.

Dieses Spiel macht erst richtig Freude, wenn die Mädel durch viel Übung gut eingespielt sind. Für Jungmädel kommt es nicht in Frage.

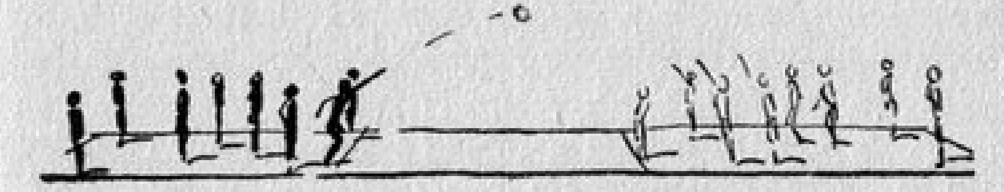
Grenz- oder Treibball

a) Hohl- oder Medizinball

b) Schleuderball (nicht fangen)

Ein langgestrecktes Spielfeld von ungefähr 80-100 m Länge und 10-15 m Breite wird durch zwei Anwurflinien in drei gleiche Teile geteilt.

Zwei Parteien zu je 12 Mädeln stehen sich hinter ihren Anwurflinien gegenüber.



Ein Hohlball oder Schlagball soll über die hinterste Grenze des Gegnerfeldes hinausgeworfen, die eigene Grenze aber geschützt und verteidigt werden. Ist es gelungen, den Ball über die Mallinie der feindlichen Partei hinauszuwerfen, gilt das als ein Punkt für die Partei, die geworfen hat.

Das Spiel beginnt mit Auslosen der Spielfeldseite. Fängt die Gegenpartei den Ball, so kann das Mädel, das gefangen hat, drei Schritte vorlaufen und von dem damit erreichten Punkt aus den nächsten Wurf ausführen. Es darf mit Anlauf geworfen, aber die Abwurflinie nicht dabei überschritten werden, sonst ist der Wurf ungültig. Wird der Ball nicht gefangen, so muß von dort aus geworfen werden, wo der Ball den Boden berührt hat. Die drei Sprungschritte fallen dann natürlich weg. Wird ein Ball, der hinter die Mallinie fliegt, noch gefangen, so gilt der Wurf nicht als Punkt oder Tor. Die Fängerin wirft dann von der Mallinie aus und hat so die Gelegenheit, noch einmal die Gegenpartei zurückzutreiben. Nach jedem Tor erfolgt der Anwurf durch die besiegte Partei. Geht der Ball bei einem Wurf

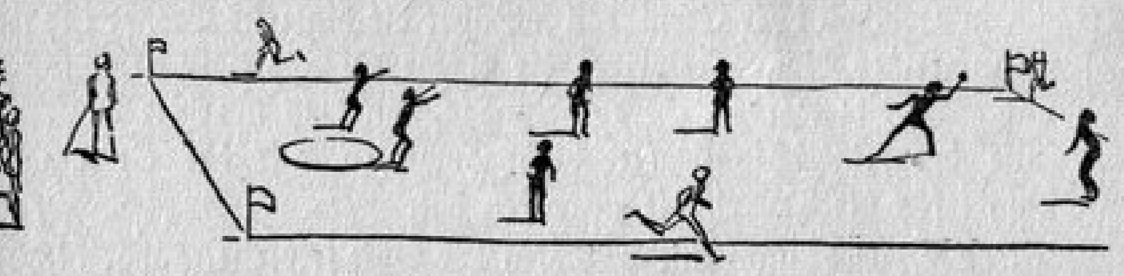
über die Seitenlinie des Feldes hinaus, so wird der Ball von der Stelle aus geworfen, wo die Flugbahn des Balles die Seitengrenze schnitt.

Um zu verhindern, daß dieselben Mädel immer wieder zum Fangen und Werfen kommen, kann zu Beginn des Spieles innerhalb der Parteien durchgezählt werden. Dadurch ist die Reihenfolge bestimmt, in der die Spielerinnen werfen müssen.

Brennball

Ebenso wie der Treffball ist Brennball eine gute Vorübung für das Schlagballspiel.

Zwei gleichstarke Parteien stehen sich gegenüber, Partei A auf dem Spielfeld verteilt, Partei B hinter der Schlaggrenze. Das Spielfeld muß, wenn möglich, schon die Größe eines Schlagballfeldes haben (25×50 m). 3 m vor der Schlaggrenze ist das Brennmal. Ihr könnt dazu ein Brett nehmen, worauf der Ball ordentlich knallt. Aber auch ein gezogener Kreis genügt.



Spielgedanke: Die Partei mit Schlagrecht hat durchgezählt, und in der Reihenfolge ihrer Nummern muß sie mit dem Schlagholz von der Schlaggrenze aus den Ball ins Spielfeld schlagen.

Nummer eins beginnt also und muß daraufhin das ganze Spielfeld einmal umlaufen, dann hat Nummer zwei das Schlagrecht. In jeder Ecke des Spielfeldes befindet sich ein Freimal. Der Lauf muß so eingerichtet werden, daß das betreffende Mädel immer an einem Freimal steht, wenn der Ball von der Partei A auf das Brennmal geworfen wird. Ist das aber nicht der Fall, so ist die betreffende Läuferin bis zum Malwechseln tot, sie scheidet solange aus. Die Partei A muß also durch ein gutes

Zuspielen immer wieder versuchen, den Ball so schnell wie möglich in das Brennmal zu bekommen, um so den Lauf der anderen Partei zu unterbrechen. Denn jeder Lauf, der einmal um das ganze Spielfeld herumgeht, bringt vier Punkte oder Erlösen einer „toten" Spielerin mit. Ist der Schlag von einem Mädel nicht besonders weit gewesen, so kann sie auch auf einen günstigeren Schlag einer Kameradin warten. Es dürfen aber niemals mehr als vier Mädel gleichzeitig laufen.

Die Punktwertung ist folgende:

vier Punkte: bei Umlaufen des Spielfeldes nach dem eigenen Schlag oder

ein Erlöser: ein „totes" Mädel darf wieder mitspielen,

zwei Punkte: bei Umlaufen des Spielfeldes nach dem Schlag einer Kameradin,

ein Punkt: bei Umlaufen des Spielfeldes mit Unterbrechungen.

Bei Aushungern tritt Malwechsel ein: Hat die Partei B kein schlagberechtigtes Mädel mehr im Schlagmal, so ist diese Partei ausgehungert, sie muß also ins Spielfeld gehen, während die andere Partei jetzt Schlagrecht hat.

Nach einer vorher festgesetzten Zeit werden die Punkte der beiden Parteien zusammengezählt und der Sieger festgestellt.

Völkerball

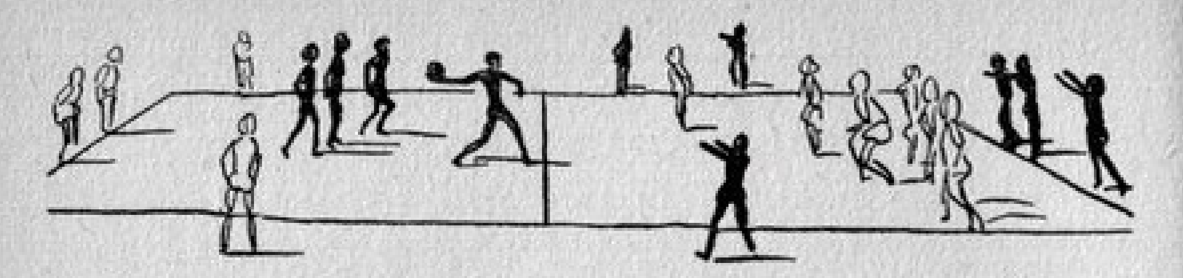
Das Spielfeld besteht aus zwei gleichgroßen Rechtecken (4×8 oder 5×10 m), je nach Anzahl der Spieler.

In jedem Spielfeld steht eine Partei, außerdem ein Mädel hinter dem Spielfeld des Gegners. Die beiden Parteien versuchen durch Abwerfen des Gegners das gegnerische Spielfeld zu säubern. Sieger ist die Partei, die die andere zuerst abgeworfen hat.

Regeln

Ein Mädel gilt als abgeworfen, wenn es von einem Ball getroffen ist. Fängt es ihn aber, so ist das kein Abwurf.

Das abgeworfene Mädel muß hinter das Spielfeld des Gegners und kann dort weiter an dem Spiel teilnehmen. Von dort



aus darf es sich am Abwerfen des Gegners beteiligen. Ist ihm ein Abwurf gelungen, darf es wieder in das Spielfeld zurück.

Das Betreten und Übertreten der Spielfeldgrenzen gilt als Abwurf, selbstverständlich aber nicht dann, wenn eine zum Ballwiederholen herausläuft.

Mit dem Ball darf nicht gelaufen werden, er wird innerhalb einer Partei gegenseitig zugespielt. Das letzte Mädel darf allerdings mit dem Ball drei Schritte laufen.

Kampfspiele

Schlagball

Zwei gleichstarke Mädelgruppen bilden die Schlag- und die Fangpartei. Das Spielfeld ist 25 × 50 m groß. Eine Schmalseite bildet das Schlagmal für die schlagende Partei. Beide Ecken der dem Schlagmal gegenüberliegenden Schmalseite sind die Laufmale für die Läuferinnen. Diese Laufmale können aber auch durch zwei enger aneinanderstehende Laufmale, 5 m vor der hinteren Schmalseite, ersetzt werden.

S p i e l g e r ä t e : Schlaghölzer verschiedener Länge und ein Schlagball.

S p i e l a u s f ü h r u n g : Durch das Brennballspiel, das als Vorübung zum Schlagballspiel dient, sind wir schon mit dem Spielgedanken im großen und ganzen vertraut. Es kommt nur noch hinzu, daß die Läuferinnen der schlagenden Partei von den Mädeln im Spielfeld abgeworfen werden können.

Die beiden Parteien kämpfen um das Schlagrecht. Zu Beginn des Spieles wird das Schlagrecht ausgelost. Alle Mädel der

schlagenden Partei sind durchnumeriert. Sie müssen in der Reihenfolge ihrer Nummern schlagen. Die Schlagpartei besetzt das Schlagmal, die Fangpartei verteilt sich im Lauffeld.

Die Schlagpartei hat die Aufgabe, den Ball in das Spielfeld zu schlagen und durch einen Lauf zu einem der Laufmale und zurück das Schlagrecht erneut zu erwerben.

Die Fangpartei muß den in das Spielfeld geschlagenen Ball möglichst schnell in das Schlagmal zurückwerfen, um den Lauf der Schlagpartei zu unterbrechen. Eine Fangpartei kann aber auch versuchen, mit dem im Spielfeld befindlichen Ball eine Läuferin der Schlagpartei abzuwerfen.

S p i e l r e g e l n : Jedes Mädel, das geschlagen hat, muß einmal zu einem der Laufmale und wieder zurück zum Schlagmal laufen. Dadurch erwirbt sie für diese Partei einen Punkt, für sich selbst erneut das Schlagrecht. Das laufende Mädel muß aber ihren Lauf sofort unterbrechen, wenn der Ball wieder ins Schlagmal zurückgeworfen ist, und kann erst nach dem Schlag der nächsten Kameradin weiterlaufen. Gelingt es der Fangpartei, den Ball nach den einzelnen Würfen so schnell in das Schlagmal zurückzuwerfen, daß kein Mädel der Schlagpartei mit Schlagrecht mehr im Schlagmal ist, so ist die Schlagpartei ausgehungert, und es findet Malwechsel statt. Gleichfalls werden die Parteien gewechselt, wenn es gelingt, eine Läuferin der Schlagpartei mit dem Ball in dem Spielfeld abzuwerfen. Glaubt eine Spielerin, durch ihren Schlag nicht günstig genug das Laufmal zu erreichen, so kann sie auf den vielleicht günstigeren Schlag einer Kameradin warten, sie hat aber kein Schlagrecht mehr. Solange das laufende Mädel die Laufmale nicht berührt oder das Schlagmal nicht wieder erreicht hat, kann sie von der Fangpartei abgeworfen werden. Wird ein Mädel der Schlagpartei während des Laufens abgeworfen, so laufen die Mädel der bisherigen Fangpartei schnell in das Schlagmal. Gelingt es der abgeworfenen Läuferin aber, den Ball in das Schlagmal zu werfen, bevor ein Mädel der bisherigen Fangpartei das Schlagmal erreicht hat, so blei-

ben die Parteien wie bisher. Das gleiche gilt, wenn es der bisherigen Schlagpartei gelingt, mit dem Ball ein zu dem Schlagmal laufendes Mädel wieder abzuwerfen.

Jeder Lauf wird als ein Punkt gerechnet. Die Partei, die am Schluß die meisten Punkte gewonnen hat, ist Siegerin.

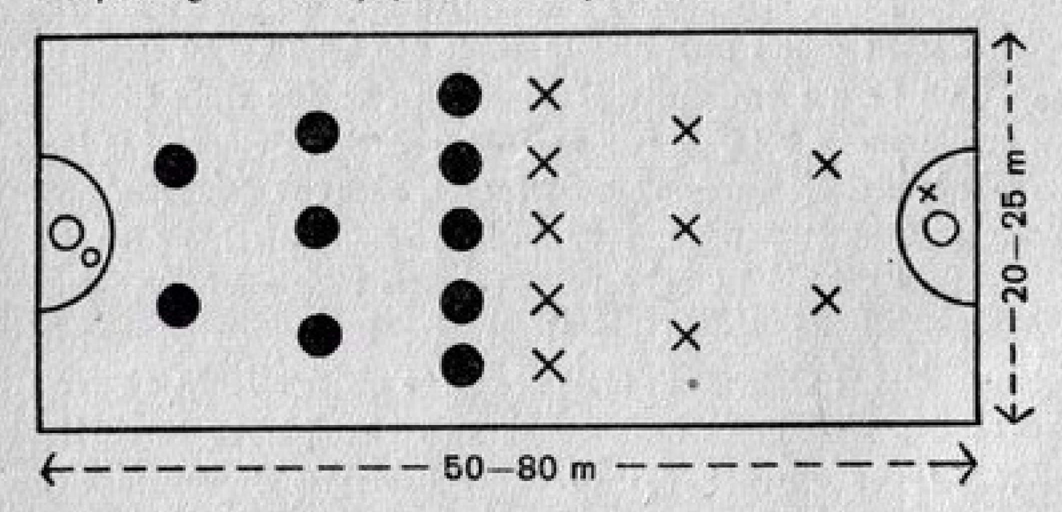
Für die weiten Schläge werden ein oder zwei Mädel für den Schlagraum bestimmt, um dort den Ball sofort aufzuhalten. Sämtliche geschlagenen Bälle, die über die hintere Grenze hinausfliegen, sind im Spiel. Fliegt der geschlagene Ball über die seitlichen Grenzen, so ist er ungültig. Sind Mädel während seines Fluges gelaufen, so müssen sie umkehren.

Korbball oder Turmball

Spielfeldgröße: Je nach Anzahl und Spielfertigkeit der Mädel, etwa 50-80 m × 20-25 m. 5 m feldein von den Mitten der Schmalseiten aus befindet sich je ein Turm. Beim Korbball steht unmittelbar auf der Schmalseitenmitte ein Sprungständer mit dem daran befestigten Korb, dessen oberer Rand 3 m hoch über dem Boden liegt. Der obere Reif des Korbes hat 33 cm Durchmesser. Um den Turm ist ein Kreis von 8 m Durchmesser, um den Korb ein Halbkreis von 2 m Halbmesser gezogen.

Die Mittellinie wird gekennzeichnet durch einen Kreidestrich oder aufgestellte Fähnchen.

Spielgerät: Hohlball oder Handball.



Spielgedanke: Die Parteien haben die Aufgabe, den Ball in den Korb bzw. auf den Turm des Gegners zu werfen und den eigenen Turm bzw. Korb vor feindlichen Angriffen zu schützen. Jede Partei gliedert sich in Stürmer, Läufer, Verteidiger und Wächter.

Aufstellung: Fünf Stürmer stehen an der Spielfeldmittellinie. Dahinter stehen drei Läufer und hinter diesen zwei Verteidiger. Im Korbkreis steht je ein Wächter.

Spielausführung: Die Stürmer einer Partei spielen sich den Ball zu und versuchen so auf Wurfweite vor das feindliche Tor zu kommen. Läufer und Verteidiger spielen den Ball sofort ihren Stürmern zu, wenn sie einen feindlichen Angriff abgewehrt haben. Gutes Zuspielen und sicheres Fangen sind Vorbedingung. Die Spielzeit ist zweimal 15 Minuten mit Pause, in der Seite und Anwurf gewechselt werden.

Spielregeln: 1. Der Ball darf geworfen, geschlagen oder gestoßen, aber niemals mit dem Fuße berührt werden.

2. Verboten ist: a) Mit dem Ball mehr als drei Schritte zu laufen, b) den Ball länger als drei Sekunden zu behalten, c) der Gegnerin den Ball wegzureißen oder sie festzuhalten.

3. Der Korbraum darf nur von der Torspielerin betreten werden. Innerhalb dieses Raumes gehört der Ball nur ihr. Den beiden Wächterinnen ist jede Abwehr gestattet.

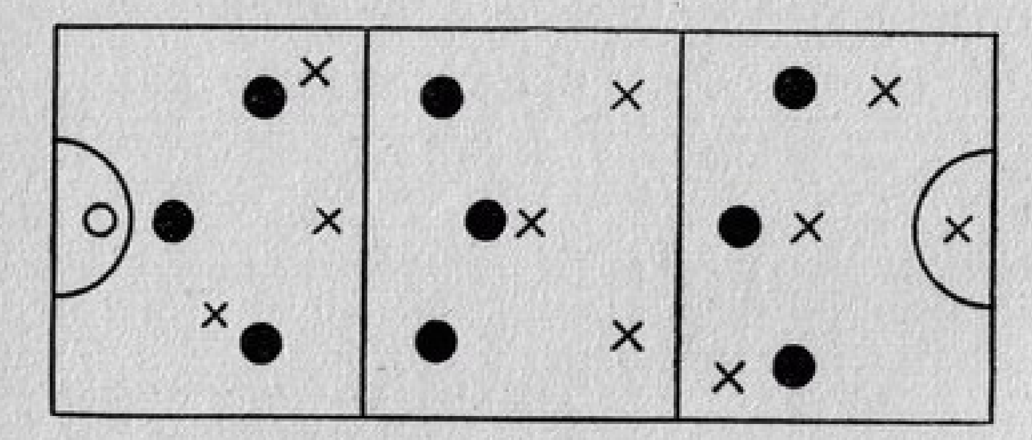
4. Ein Treffer ist erreicht, wenn der Ball in den Korb oder auf den Turm gelangt. Nach jedem Treffer beginnt ein neues Spiel und zwar aus der ersten Aufstellung heraus. Die besiegte Partei hat Anwurfrecht.

Der Korbwächter darf bei einem Wurf nach dem Korbe den Ständer oder Korb nicht berühren, es ist ihm weiterhin verboten, den Ball in den Korbraum hereinzunehmen. Wurde der Ball vom Gegner über die Torlinie getrieben, so erfolgt Abwurf vom Korbraum aus, wobei die Korbraumlinie nicht überschritten werden darf.

Freiwurf, der von der Mitte der Korblinie aus erfolgt, wird

verhängt bei Fehlern des Korbwächters im eigenen Korbraum, wenn ein Spieler den eigenen Torraum betritt, oder wenn er beim Hineinwerfen des Balles in den Korb der Gegenpartei deren Torraum betritt.

Zweite Form: Das Spielfeld wird in drei gleich große Teilfelder aufgeteilt. Diese Form werden wir bei jüngeren Mädeln anwenden; die Laufstrecken sind jetzt kürzer.



In jedem der drei Teilfelder stehen von jeder Partei drei Mädel. Die zusammengehörigen Mädel spielen sich den Ball zu. Kein Mädel darf aus seinem Teilfeld heraus. Die mittlere Gruppe kommt bei dieser Spielart allerdings nicht zum Wurf auf das Tor. Wir müssen daher die Gruppen nach 10 Minuten wechseln, damit jedes Mädel einmal in jeder Gruppe gespielt hat.

Handball

Bevor wir mit dem eigentlichen Handballspielen beginnen, das zu unseren schönsten Kampfspielen gehört, werden wir erst mit den Mädeln Vorübungsspiele spielen. Dazu gehören: Kombinationsball, Burgball, Turm- und Korbball, Prellstaffel.

Bei all diesen Spielen kommen die Mädel zu den Fertigkeiten, die unbedingt zu einem guten Handballspiel notwendig sind. Sie lernen das Zuspielen im Laufen, das gute Fangen, das Zusammenspiel der ganzen Mannschaft usw.

Tragt ihr das Handballspiel als Kampfspiel innerhalb von

Gruppen aus, so besorgt euch die genauen Spielregeln, die in dem Spielhandbuch „Mädelspiele" (Voggenreiter Verlag) enthalten sind.

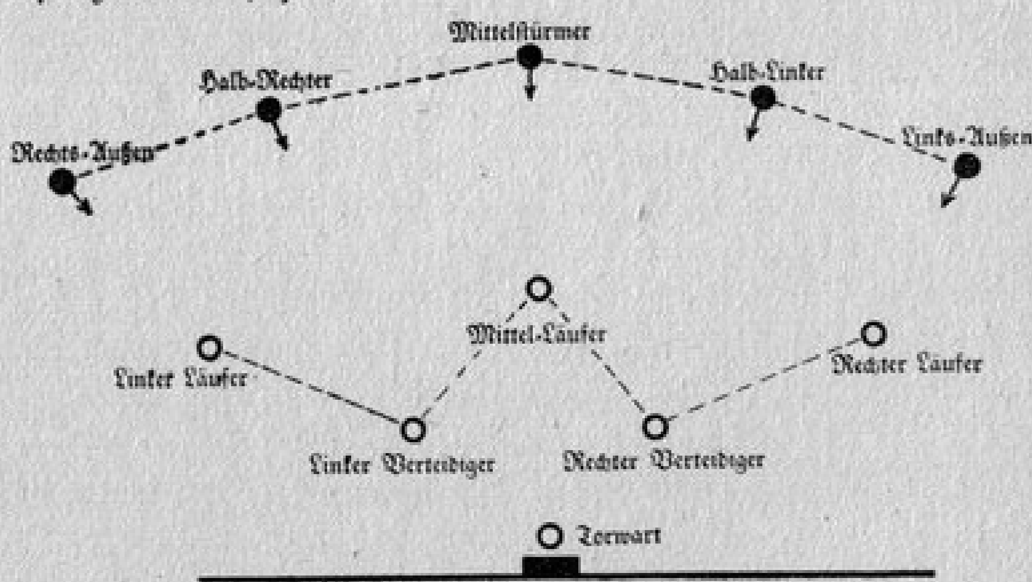
Von Zeit zu Zeit kommen Änderungen vor, darum ist das Verwenden der genauen Spielregeln bei größeren Wettkämpfen erforderlich.

Spielgedanke: Jede Partei hat die Aufgabe, den Handball in das feindliche Tor zu werfen und ihr eigenes Tor zu schützen.

Notwendige Geräte: Ein großer Hohlball, zwei Tore, jedes 5 m breit, 2,10 m hoch. Die Pfosten der Tore sind oben durch eine Latte verbunden.

Spieldauer: 2 × 20 Minuten. Nach Halbzeit ist Seitenwechsel.

Spielerinnen: Jede Partei besteht aus elf Mädeln: fünf Stürmerinnen, drei Läuferinnen, zwei Verteidigerinnen, einer Torspielerin (Torwächterin). Bei Übungsspielen kürzere Spielzeiten einsetzen.



Spielfeld: 60-80 × 40-50 m. Die langen Seiten nennt man Seitenlinien, die schmalen Seiten Torlinien.

In der Mitte jeder Torlinie befindet sich ein Tor. Vor diesem liegt der Torraum: In 8 m Abstand wird vor dem Tor

eine 5 m lange Linie gezogen. An diese schließen sich nach beiden Seiten um die Torecken gezogene Viertelkreise an.

Gleichlaufend mit der Torlinie wird in 15 m Entfernung die Abseitslinie gezogen, die den Abseitsraum (den Raum zwischen der Torlinie und der Abseitslinie) begrenzt. Erst wenn der Ball die Abseitslinie überflogen oder übersprungen hat, dürfen die Spielerinnen der angreifenden Partei den feindlichen Abseitsraum betreten.

Die 11 m-Marke: 11 m von der Mitte eines jeden Tores wird eine Stelle als 11 m-Marke gekennzeichnet.

Strafraum: Innerhalb des Abseitsraumes laufen zwei mit den Seitenlinien gleichlaufende Linien, die 15 m von den Torpfosten entfernt sind.

Die Mittellinie teilt das Spielfeld in zwei Hälften; Spielfeldmitte ist der Mittelpunkt der Mittellinie. Um diesen Punkt wird ein Kreis mit einem Halbmesser von 9 m gezogen. Dieser Kreis ist der Anwurfkreis.

Aufgaben der Spielerinnen:

Die Stürmerinnen sind die eigentlichen Angreifer. Ihre Spielfertigkeit ist ganz besonders wesentlich für den Erfolg der Partei. Sie müssen alle Fertigkeiten beherrschen, sehr ausdauernd, gewandt und fähig sein, schnelle Entschlüsse zu fassen.

Die Läuferinnen müssen vor allen Dingen ausdauernd im Laufen sein. Sie unterstützen die Stürmerinnen, decken den Gegner ab und versuchen, diesem den Ball abzujagen, um ihn dann sofort den eigenen Stürmerinnen zuzuspielen.

Die Verteidigerinnen sollen möglichst immer in der Nähe des Abseitsraumes stehen. Sie schützen ihr Tor, indem sie einen freien, unbehinderten Torschuß des Gegners unmöglich machen.

Die Torspielerin (Torwächterin) ist die Hauptverteidigerin des Tores. Sie muß sicher im Fangen, eine gute Springerin und sehr gewandt sein.

Nur die Torspielerin darf den Torraum betreten.

Spielregeln

1. Der Ball darf von einer Spielerin nicht länger als drei Sekunden in der Hand behalten werden.

2. Es dürfen von einer Spielerin nicht mehr als drei Schritte mit dem Ball in der Hand gemacht werden.

3. Wirft oder lenkt eine Spielerin den Ball über eine Seitenlinie, so hat die Gegenpartei Einwurfrecht. Die einwerfende Spielerin steht mit dem Gesicht nach innen, beide Füße hinter der Seitenlinie; sie wirft den Ball mit beiden Händen über den Kopf in das Spielfeld.

4. Spielt eine Partei den Ball über die eigene Torlinie oder das eigene Tor, so erhält der Gegner einen Eckwurf, der vom Schnittpunkt der Torlinie mit der Seitenlinie ausgeführt wird.

5. Ein Freiwurf wird für eine Partei gegeben:

a) Wenn zu Beginn des Spieles die anwerfende Mittelstürmerin den Ball wieder berührt, bevor eine andere Spielerin ihn gespielt hat, oder wenn die anwerfende Partei vor dem Anwurf die Mittellinie überschreitet.

b) Wenn mit dem Ball mehr als drei Schritte gelaufen werden, oder er länger als drei Sekunden in der Hand behalten wird.

c) Wenn der Ball von einer Spielerin zum zweitenmal berührt wird, bevor er eine andere Spielerin oder den Boden berührt hat (hochwerfen – wieder auffangen).

d) Wenn der Ball mit dem Unterschenkel oder dem Fuß berührt wird. Ausnahme: Wenn die Spielerin angeworfen wird.

e) Wenn ein Mädel den gegnerischen Torraum betritt.

f) Wenn versucht wird, einer Gegnerin den Ball aus der Hand zu schlagen, bei gefährlichem Anrennen oder absichtlichem Anwerfen und Sperren.

g) Bei Abseitsstellung einer Spielerin.

h) Bei Fehlern beim Anwurf.

i) Wenn die Spielerin, die einen Anwurf, Einwurf, Frei-,

Eck- oder 11 m-Wurf ausführte, den Ball eher wieder berührt als eine andere Spielerin.

Der Freiwurf erfolgt von der Stelle des begangenen Fehlers aus; er kann unmittelbar auf das Tor erfolgen.

6. Ein 11 m-Wurf findet statt:

a) Wenn eine Spielerin den eigenen Torraum zum Zweck der Abwehr betritt.

b) Bei absichtlichem Zurückspielen des Balles an die eigene Torspielerin.

c) Wenn die Torspielerin den Ball selbst in den Torraum hereinholt.

Beim 11 m-Wurf müssen alle anderen Spielerinnen jenseits der Abseitslinie Aufstellung nehmen. Der Wurf erfolgt nach Anpfiff der Schiedsrichterin und kann unmittelbar auf das Tor erfolgen.

7. Eine Strafecke ist verwirkt:

a) Wenn der Ball einer Partei in den eigenen Torraum gespielt worden ist und dort liegenbleibt, ohne von der Torwächterin berührt zu werden.

b) Beim Betreten des eigenen Torraumes.

c) Bei Fußabwehr der Torspielerin, wenn sich der Ball nicht mehr auf das Tor oder die Torlinie zubewegt.

d) Wenn die Torwächterin nach Anpfiff länger als drei Sekunden mit dem Anwurf zögert.

e) Wenn die verteidigende Partei einen im Torraum liegenden oder rollenden Ball herausholt und ihn weiterspielt.

Die Strafecke wird vom Schnittpunkt der Strafraumlinie und Torlinie ausgeführt. Sie kann wie der 11 m- und der Freiwurf unmittelbar auf das Tor erfolgen.

Die Partei, die in der festgesetzten Zeit (2 × 20 Minuten), die meisten Tore erzielt, hat gesiegt.

Wenn ihr das Handballspiel erst einige Male spielt, werdet ihr euch mit jedem Mal mehr aufeinander einspielen. Dann werdet

ihr auch bestätigen, daß das Handballspiel eines der schönsten Kampfspiele ist.

Die Spiele im Freien werden anders sein, als die Spiele in der Halle. Wir nützen im Freien den vielen Platz aus und werden darum im Sommer die Rasenspiele spielen, wie Brennball, Treibeball, Schleuderballspiel, Schlagball, Jägerball. Im Winter spielen wir außer diesen Spielen noch Handball. In der Halle machen wir mehr kleinere Neck- und Parteispiele mit und ohne Ball.

Zum Schluß vergeßt nicht: Immer muß im Spiel der Ausdruck höchster Lebensfreude liegen!

Fahrtenspiele

Was wollen Mädel mit Fahrtenspielen! So hören wir oft die Jungens sagen.

Steht bei den Jungens die Anpassung an das Gelände, die Weckung der Kampflust und des Kampfmutes an erster Stelle, so hat das Fahrtenspiel bei uns Mädeln heute eine ganz andere Bedeutung. Wir wollen die Mädel wieder vielmehr auf die einzelnen Vorgänge in der Natur, auf Naturveränderungen aufmerksam machen. Sie sollen die Natur wieder erleben. Es gilt die durch den Stadtlärm abgestumpften Sinne zu schärfen, daß sie Spuren im Sande unterscheiden können, Vögel im Fluge erkennen, Vogelstimmen erlauschen, Rehe pälzen hören. Bäume und Waldpflanzen sollen sie kennenlernen. Es gibt Farben zu unterscheiden, im Herbst, wo uns der Wald jeden Tag ein anderes Gesicht durch seine Farbveränderungen zeigt.

Jedes Mädel weiß, daß es nicht alleine spielt, sondern in einer Gemeinschaft steht; denn gerade im Spiel wird der Mannschaftsgedanke gefördert. Jedes Mädel muß sich bis zum Letzten auf die Mitspielerinnen einstellen und anpassen. Hier werden sämtliche körperliche Fähigkeiten wie Springen, Laufen usw.

praktisch angewandt. Jetzt muß jedes Mädel zeigen, ob es etwas von Kartenkunde versteht, ob es sich zurechtfindet im Gelände.

Die einfachsten Formen des Fahrtenspieles haben als Grundgedanken das Verstecken und Suchen.

Schnitzeljagd

Die Füchse sind auf der Flucht vor dem Jäger, sie sind angeschossen und hinterlassen eine Spur. Die Jäger verfolgen die Füchse. Die Schnitzeljagd könnt ihr überall und mit beliebiger Zahl Mädel machen. Wenn ihr viel Mädel habt, etwa eine Gruppe, dann teilt ihr sie in Mädelschaften ein. Die Füchse begeben sich ungefähr 20 Minuten vor den Verfolgern auf die Flucht. Sie streuen ihre Spur mit Sägemehl, weil Papierschnitzel den Wald verunzieren. Sie laufen kreuz und quer durch den Wald und durch die Felder. Um die Jäger irrezuführen, streuen sie Fehlspuren, die auf einmal im Feld aufhören. Um genau erkenntlich zu machen, daß es sich um eine Fehlspur handelt, wird am Schluß ein Querbalken gestreut. Da müssen dann die Jäger zurück und die Hauptspur wieder suchen. Die Füchse laufen so lange, bis sie ihr Sägemehl fast verstreut haben. Dann häufen sie am Schlusse den Rest auf, machen einen Kreis drum herum und verstecken sich im Umkreis von 50 m. Das Versteck muß natürlich sehr geschickt gewählt sein. Da kann man dann als Fuchs die herrlichsten Sachen erleben, wenn man von seinem Versteck aus die ankommenden Verfolger beobachtet. „Habt ihr den Haufen schon?" - „Hier ist schon wieder eine Fehlspur!" - „Wenn wir die erst einmal haben, die werden was erleben!" - - „Hier müssen sie sein, das Gras ist hier niedergetreten!" -, so schwirrt es durcheinander und es dauert dann oft noch viele Minuten, ehe die Füchse gefunden werden, die es schon manchmal gar nicht mehr in ihrem Versteck aushalten können.

Wir sagten vorhin, daß ihr eine Gruppe in Mädelschaften einteilen sollt, das machen wir darum, weil dann noch die einzelnen Mädelschaften gegeneinander spielen können. Jede Mädelschaft wird mit Abstand von 5 Minuten von der nächsten losgelassen,

jetzt geht's nach Zeit. Diejenigen, die die kürzeste Zeit gebraucht haben, um den Fuchs zu finden, haben gewonnen. Dazu ist es nötig, daß der Fuchs die Zeit der Ankommenden aufschreibt. Dabei muß man dann noch darauf achten, daß alle ganz leise suchen, daß nicht die ersten die anderen durch ihr Geschrei anziehen. Auch wenn der Fuchs gefunden ist, darf kein Siegesgeheul erhoben werden, weil dann die anderen sofort wissen, wo der Fuchs ist.

Wenn ihr kein Sägemehl bekommt, weil es ja in einigen Gegenden als Spreu verwendet wird, dann macht ihr euch kleine Zettel mit Pfeilen, die heftet ihr an Bäume und Zäune und danach müssen die Jäger suchen. Der Pfeil zeigt immer in die eingeschlagene Richtung. Die Jäger müssen die Zettel abmachen und am Schluß des Spieles so viele abliefern, wie die Füchse angebracht haben. Ihr könnt auch die Pfeile auf den Boden malen, und wo das nicht geht, z. B. auf der Wiese, Pfeile aus Ästen oder Baumrinde legen. Man findet da immer etwas.

Ein weiteres Verfolgungsspiel ist das Suchen nach Veränderungen in der Natur. Ungefähr 3 Mädel gehen vor und verändern auf ihrem Wege Dinge, bei denen man sofort sieht, daß sie eigentlich eine andere Lage haben müßten. Die Verfolger müssen danach ihren Weg finden. Man kann da z. B. einen großen Stein aufnehmen und auf die andere Seite drehen. Der Flecken, auf dem der Stein vorher gelegen hat, ist feucht, und es kriecht viel Gewürm dort herum. Auch der Stein ist auf der Unterseite meistens bemoost. Dann kann man einen Ast abknicken oder einen kleinen Baumstamm in den Weg legen, oder bei einem Stück Holz die obersten Holzteile querlegen usw. Ihr findet da sicher noch viele andere Dinge. Die Verfolger müssen nun ihren Weg danach finden und am Schluß des Spieles die Veränderungen aufzählen können.

Streckensuchen

Die Mädel müssen den Weg nach angegebenen Wegbeschreibungen finden. Vor Beginn des Spieles gehen einige Mädel vor, um den Weg festzulegen. Der Weg ist in Teilstrecken eingeteilt,

auf jeder Teilstrecke ist der nächste Wegabschnitt angegeben. Die 1. Wegbeschreibung bekommen die Mädel am Lagerplatz, da steht z. B. drauf: 100 m auf Fußweg bis zur großen Eiche links im Wald, an gefälltem Baum vorbei bis zu 3 großen Tannen, rechts kleiner Wiesenweg bis zum Bach, 50 m Bach aufwärts, neue Strecke! – Dort muß gesucht werden, bis der Zettel gefunden wird, auf dem die neue Wegbeschreibung steht. So werden ungefähr 6 Teilstrecken gemacht je nach der Dauer des Spieles. Auf dem letzten Zettel steht etwa: Sucht uns im Umkreis von 50 m von dem Bauernhof auf der Anhöhe. Die Mädelschaft, die die kürzeste Zeit braucht, um die Versteckten zu finden, hat gewonnen. Ihr könnt auch anstatt Mädel zu verstecken, Meldungen verstecken, die dann auf den Lagerplatz gebracht werden müssen, z. B.:

„Gruppe 4 macht am Sonntag eine 2tägige Fahrt" oder „Die Sieger-Mädelschaft darf heute nachmittag baden".

Ein anderes Fahrtenspiel

Auf einer Anhöhe steht ein Baum, davor ist ein dichter Wald. Wir haben zwei Parteien, die eine Partei versteckt sich im Wald, die andere Partei muß versuchen, durch den Wald an den Baum zu gelangen. Die feindliche Partei versucht, die Mädel der anderen Partei mit 3 Schlägen abzuschlagen. Wer abgeschlagen ist, darf nicht weiterlaufen. Im Umkreis von 50 m um das Ziel herum darf niemand von der feindlichen Partei stehen. Wenn von der zweiten Partei über die Hälfte ans Ziel gekommen ist, so hat sie gewonnen.

Ein größeres Fahrtenspiel

Wir haben wieder zwei Parteien. Ein Spielraum wird abgemacht, der nicht zu groß sein darf. Die Zeit wird festgelegt, etwa 2 Stunden. Jede Partei sucht sich irgendwo einen Lagerplatz Dort versteckt sich die Hälfte, sie sind die Wächter. Die anderen sind die Fänger. Sie haben die Aufgabe, die Wächter von der gegnerischen Partei zu suchen und abzuschlagen. Haben sie einen Wächter gefunden, so müssen die anderen in der Nähe

sein, sie werden gesucht und abgeschlagen. Hat eine Fängergruppe eine Wächtergrupe vollständig gefangen, so gibt sie das durch ein Signal bekannt. Dann kommen alle zusammen auf einen abgemachten Sammelplatz, und die betreffende Partei hat gewonnen. Die Fänger der anderen Partei suchen ihrerseits die gegnerischen Wächter. Ist die abgemachte Zeit herum und keiner hat die Wächter der anderen gefunden, so kommen alle auf den Sammelplatz. Die Zahl der Gefangenen entscheidet über den Sieg. Ihr könnt es nun auch noch schwieriger machen, indem die Gefangenen von den eigenen Fängern erlöst werden dürfen. Da könnt ihr euch noch manche Regel selbst ausdenken.

Nur ganz wenige Fahrtenspiele haben wir euch hier angegeben. Es gibt noch unzählige mehr. Die schönsten sind aber immer die, die ihr euch selbst ausdenkt. Vergeßt nie, daß hierzu eine gute Vorbereitung gehört, wenn ein Fahrtenspiel einen erzieherischen Wert für unsere Mädel haben soll.

Bodenturnen

Als Bodenturnen bezeichnen wir all die Übungen und Kunststücke, die ohne Gerät, nur mit Zuhilfenahme des Bodens und anderer Mädel ausgeführt werden. Dazu gehören alle Rollen, von der einfachsten Rolle vorwärts bis zur freien Luftrolle, die Handstände und die Überschläge. Ihr seht also, daß das Gebiet des Bodenturnens durchaus nicht nur die Übungen umfaßt, die auf dem Boden ausgeführt werden. Mit welch einer Freude und Begeisterung besonders unsere Jungmädel beim Bodenturnen sind, wißt ihr alle, aber auch die älteren sind gern dabei. Das Bodenturnen ist aber auch das Gebiet, bei dem es jeder, und bildet er sich auch ein, noch so unbegabt für den Sport zu sein, zu einer bestimmten Leistung bringen kann. Jede Sportwartin hat schon erlebt, daß am Anfang einer Stunde nur die Hälfte aller Mädel einen Überschlag machen konnte, am Ende konnten es dann alle. Und ihr wißt von euch selbst, wie eine Sache, bei der man einen sichtbaren Erfolg spürt, mit viel mehr Freude ausgeführt wird.

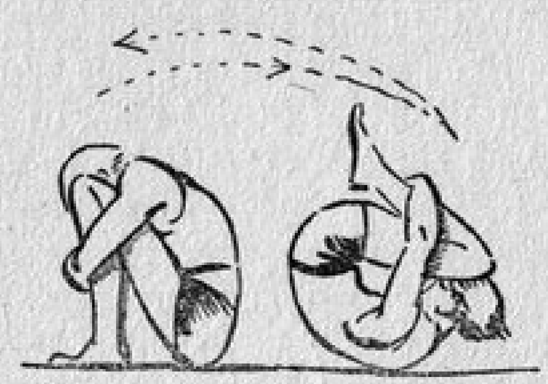
In unserer gesamten Sportarbeit nimmt das Bodenturnen einen bedeutenden Platz ein. Vom rein Bewegungsmäßigen her gesehen ist es schon sehr wertvoll, weil es den ganzen Körper durcharbeitet und geschickt und beweglich macht. Noch bedeutender aber sind die erzieherischen Werte. Es ist wohl eine ausgesprochene Sache der Körperbeherrschung und des Mutes, eine Luftrolle zu machen. Wir brauchen aber gar nicht bei der Luftrolle anzufangen. Für jede Leistungsstufe gibt es da Mutproben. Für den Ungeübten bedeutet eine einfache Rolle schon eine Überwindung, die dann zur Freude wird, wenn sie gelungen ist. Besonders da, wo wir keine Hallen und Geräte haben, ist das Bodenturnen unerläßlich.

Überall können wir Bodenturnen durchführen: in der Halle, im Freien, draußen auf der Wiese, am Strand. Wir müssen nur immer

dafür sorgen, daß wir einen weichen Boden haben. In der Halle und auf dem Hof legen wir genügend Matten hin, die wir uns aus Sackleinen und Stroh auch selber machen können, wenn keine vorhanden sind.

Rollen

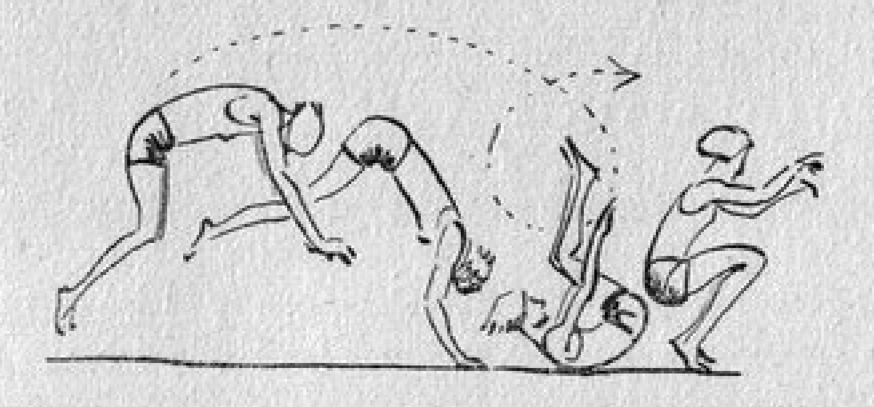
Das Wesentliche bei der Rolle ist, daß der ganze Körper zusammengerollt und der Kopf eingezogen wird, Kinn auf die Brust, der Rücken ist rund. Als Vorübung für dieses Zusammenrollen machen wir folgendes: Hinsetzen, Knie anziehen, Knie mit



beiden Armen umfassen, Kopf auf die Knie legen, ganz runden Rücken machen und zurückrollen, vorrollen usw.

Rolle vorwärts

Alles geht in die tiefe Hocke, Hände einwärts gedreht aufstützen, Kopf einziehen, Rücken rund, und herumrollen. Dasselbe aus dem Schneidersitz. Zuerst stützen wir die Hände dabei auf. Dann machen wir es ohne Hilfe der Hände, die Hände umfassen die Fußgelenke. Dann machen wir die Rolle aus dem



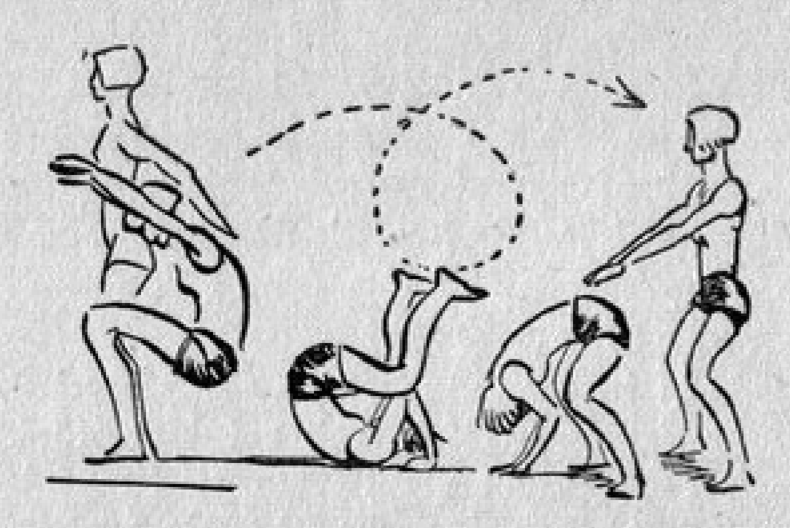
Stand. Zuerst ohne, dann mit Anlauf und Absprung. Kopf einrollen! Der Kopf darf den Boden nicht berühren. Dasselbe machen wir mit einem Arm. Der freie Arm ist über dem Kopf gebeugt.

Hechtrolle

Aus der einfachen Rolle ergibt sich die Hechtrolle ganz von selbst, wenn wir in die Weite „rollen" wollen. Wir schweben zuerst mit gestrecktem Körper an und rollen Kopf und Rücken erst im letzten Augenblick ein. Dazu brauchen wir einen kräftigen Absprung.

Rolle rückwärts

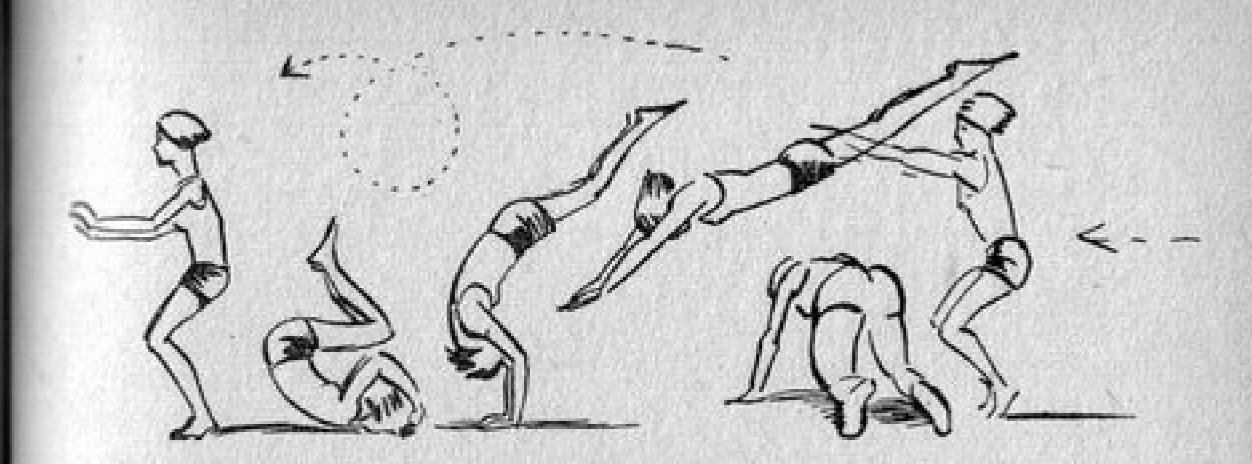
Aus dem Stand dicht hinter den Fersen hinsetzen, bei rundem Rücken Kopf einziehen, mit Schwung herumrollen. Da gibt es wieder mehrere Möglichkeiten: Einmal können wir es aus dem Stand machen, dann aus dem Schneidersitz, da müssen wir nur



tüchtig Schwung nehmen. Eine Erleichterung ist es, wenn wir die Beine nach der Rolle gegrätscht aufstellen, dann kommen wir leichter wieder zum Stand.

Hechtrolle über eine Bank

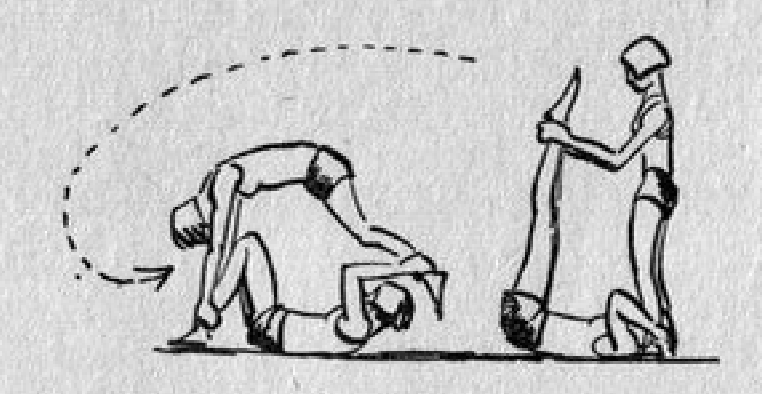
Ein Mädel steht als Bank da. Wir nehmen einen ordentlichen Anlauf, der Körper muß über der Bank einen Augenblick gestreckt sein, der Kopf muß rechtzeitig eingezogen werden, die Arme fangen durch leichtes Federn der Ellbogen den Stoß ab, dann über Nacken und Rücken abrollen und gleich wieder zum



Stand kommen. Wenn alle über ein Mädel gut rüberkommen, stellen wir zwei, dann drei, dann vier Mädel hin. Vorbedingung ist guter Absprung, gestreckte Haltung des Körpers über der langen Bank und Mut.

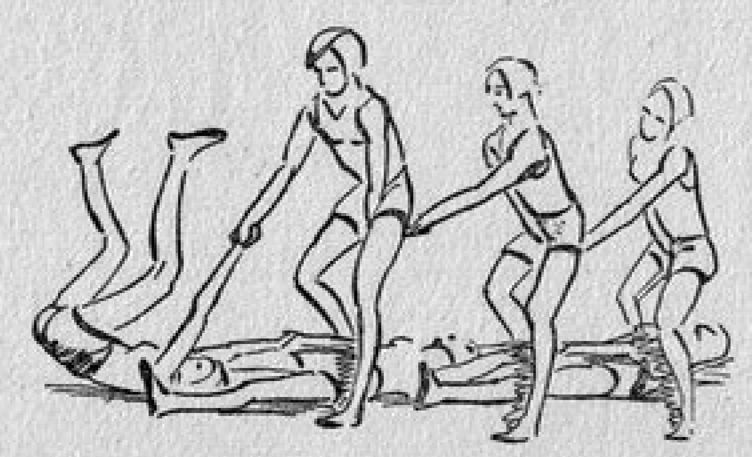
Doppelrolle

Ein Mädel liegt auf dem Rücken, die zweite steht über der Liegenden und zwar so, daß sie mit beiden Füßen neben den Ohren der Liegenden steht. Eine faßt die Fußgelenke der anderen, dabei muß die Liegende ihre Beine so hoch strecken, daß die andere die Fußgelenke, ohne sich vorzubeugen, fassen kann. Die Stehende macht eine Rolle zwischen den geöffneten Beinen der anderen, die die Füße im Augenblick der Rolle fest auf den Boden stellt, so dicht an das Gesäß heran wie möglich. Durch die Rolle wird die Liegende in den Stand gezogen und rollt nun ihrerseits über die andere hinweg. Die Fußgelenke dürfen nicht losgelassen werden.



Wackelschlange

Alle stehen in Reihe hintereinander. Jedes Mädel gibt ihre rechte Hand durch ihre gegrätschten Beine ihrem Hintermann, so daß eine lange verschlungene Kette entsteht. Die Erste macht, ohne die Handfassung zu lösen, eine Rolle und bleibt mit gegrätschten



Beinen liegen. Die Zweite geht mit gegrätschten Beinen über die Erste, macht zwischen den Beinen der Ersten eine Rolle, bleibt liegen, dann folgt die Dritte usw. Ist die Letzte bei der Ersten angelangt, so gibt sie ihr ihre freie Hand und die ganze Reihe wird nacheinander wieder aufgezogen, wackelt wieder über die Liegenden, und so geht es am laufenden Band weiter.

Rollen zu zweien und dreien

Zuerst üben wir die Rollen zu zweien gegeneinander. Zwei Reihen stehen sich im Abstand von 2 m gegenüber. Reihe A macht eine Rolle, Reihe B springt im Grätschsprung drüber hinweg, macht kehrt und macht jetzt ihrerseits die Rolle, und die Reihe A, die inzwischen kehrt gemacht hat, springt drüber hinweg. Jetzt nehmen wir noch ein Mädel dazu und machen zu dreien eine Wechselrolle: Zwei Mädel stehen sich gegenüber, eins zwischen den beiden. Immer die, die in der Mitte steht, rollt. Diejenige, auf die die Mittlere zurollt, springt darüber und macht anschließend selbst eine Rolle, über die die Dritte springt.

Wir müssen vor allem darauf achten, daß ein klares gleichmäßiges Kommando gegeben wird, wenn wir in mehreren Reihen üben. Die Mädel müssen hochspringen und die Beine dabei an-

hocken. Wenn es mit den Rollen nicht gleich klappen will, so können wir dasselbe auch erst im Seitwärtsrollen machen (Rollen um die Längsachse).

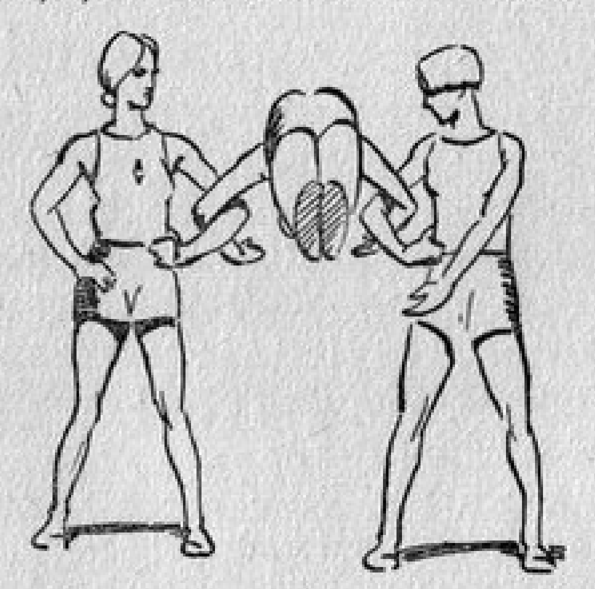
Besonders schön wird es, wenn wir über die Rollende eine Hechtrolle machen; dazu brauchen wir aber viel Übung.



Die Luftrolle

Die freie Luftrolle oder der Salto ist die Vollendung der Künste des „Rollens". Die Erlernung ist gar nicht so schlimm, wie es aussieht.

Zwei Mädel stehen nebeneinander und stützen ihre inneren



Arme in die Hüften, so daß zwei Henkel entstehen. Eine Dritte läuft an, hakt ihre Arme in die Henkel ein und macht eine Rolle in der Luft. Wenn sie nicht gleich herumkommt, kann eine der Hilfestehenden einen kleinen Schwung im Nacken nachgeben. Diese Form der Luftrolle wird jede lernen können, wir müssen nur ordentlich abspringen, den Kopf einziehen, die Beine energisch anhocken und Mut haben.

Wenn das alle können, üben wir ohne Hilfe der Henkel. Es stehen aber noch zwei sichere Hilfestellungen da, die zwei Hände gefaßt haben, über die die Rolle ausgeführt wird und die mit den freien Händen am Nacken und Kreuz zupacken können. Es ist selbstverständlich, daß diese Übungen nur mit zuverlässiger Hilfestellung ausgeführt werden können. Wenn ihr nun dieses alles schon könnt, dann gehen wir an den ganz freien Salto. Zuerst üben wir ihn am besten vom Sprungbrett ins Wasser; dann,



wenn vorhanden, vom Federsprungbrett in der Halle auf weiche Matten. Bedingung ist immer wieder: kräftiger Absprung, energisches Anhocken der Beine, starkes Einrollen des Kopfes und Oberkörpers; die Arme gehen im Schwung mit.

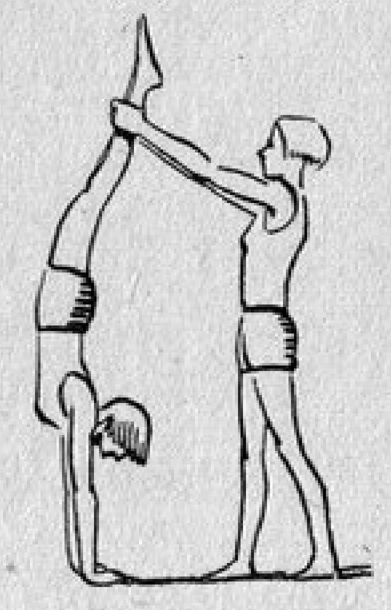
Handstand und Überschläge

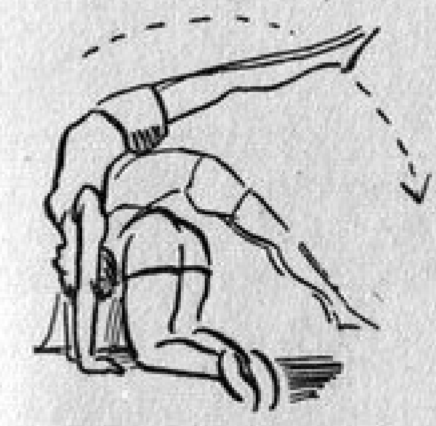
Der grundlegende Unterschied von der Rolle und dem Überschlag ist der, daß bei der Rolle der ganze Körper eingerollt ist (Rücken rund, Kinn auf die Brust), beim Überschlag ist es dagegen gerade umgekehrt; der Rücken gestreckt, das Kreuz hohl,

der Kopf im Nacken, Vorbedingung für den Überschlag ist der Handstand.

Der Handstand

Wir üben den Handstand zuerst zu zweien. Zwei Mädel stehen sich gegenüber, eine übt, eine gibt Hilfestellung. Die Übende nimmt einen tüchtigen Schwung, damit sie hoch kommt. Die Hilfestellung fängt den Schwung mit beiden Armen auf, indem sie an die Fußgelenke der Übenden faßt und ihr so einen festen Halt gibt. Das ganze Körpergewicht ruht jetzt auf den Armen und Händen. Ihr werdet sehen, daß einige Mädel immer wieder in den Armen einknikken; die müssen jeden Morgen einige Klimmzüge am Türrahmen machen, damit sie gnügend Kraft in die Arme bekommen! Wenn ihr eine lange Wand zur Verfügung habt, könnt ihr den Handstand auch gut an der Wand üben. Auch eine Sprossenwand ist dazu sehr geeignet.





Der Überschlag

Die einfachste Form ist der Überschlag über die Bank. Ein Mädel geht zur Bank, eine andere macht einen Überschlag darüber. Die Hände werden vor der Bank aufgestützt. Gute Hilfestellung!

Überschlag aus dem Schulterstand an einem Mädel: Ein Mädel liegt auf dem Rücken, hat die gegrätschten Beine angezogen aufgestellt und die Arme senkrecht in die Luft gestreckt; eine Zweite macht auf den Knien der Liegenden einen Hand-

stand. Die Hauptlast ruht aber nicht auf den Händen, sondern auf den Schultern, die von der anderen mit den Händen gestützt werden. Dann läßt sich das Mädel nach hinten überfallen, indem



es sich kräftig von den Knien der Liegenden abdrückt. Diese drückt die Schultern der anderen nach oben weg. Hauptsache: hohles Kreuz, Kopf in den Nacken.

K e s s e l s p r u n g

Drei Mädel haken sich rückwärts ein (Rücken gegeneinander), beugen die Köpfe vor und bilden so mit ihren Rücken den Kessel. Ein Mädel läuft an, springt ab, legt ihren Kopf in den gebildeten Kessel, der natürlich nicht so weit auseinander sein darf, und macht einen Überschlag. Der Absprung muß recht kräftig genom-



men werden, weil man ziemlich viel Schwung braucht. Gute Hilfestellung!

Diese zwei Arten des Überschlages sind nicht besonders schwer, weil noch eine Unterstützungsfläche da ist und man dadurch nicht auf den Rücken fallen kann, sondern gleich wieder auf den Beinen steht. Schwerer ist es dann schon, wenn man beim Überschlag über die Bank die Hände anstatt vor der Bank am Boden auf die Bank aufstützt.

Ganz zuletzt üben wir den freien Überschlag.

Hindernisturnen - Hindernisstaffeln

Im Winter wird der BDM.-Sportabend in einer Turnhalle oder einem größeren Raum durchgeführt. Es ist ganz selbstverständlich, daß wir die Geräte, die in dem Raum stehen, für den Übungsbetrieb mit ausnutzen. Entweder wir haben Turngeräte wie Kasten, Bock, Barren, Kletterwand, Taue usw. oder es sind Tische, Stühle, Bänke, Tonnen usw. vorhanden. Das Wesentliche des Hindernisturnens ist die Bewegungsform, die man sowohl an einem Hilfsgerät wie an einem formvollendeten Gerät ausführen kann. Das Turnen am Gerät verlangt ein formgerechtes Gerät.

Das Wort sagt schon, daß wir das Gerät als Hindernis benutzen wollen, und dieses Hindernis soll überwunden werden.

Wir stellen nun im Unterricht verschiedene A u f g a b e n. Wir können z. B.:

kriechen - laufen - gehen

unter ein Gerät hindurch oder über ein Gerät hinweg.
Wir können aber auch über ein Gerät hinweg

springen - steigen - klettern.

Wir können diese beiden Formen miteinander verbinden und lassen über das erste Hindernis springen und unter das zweite Hindernis hindurchkriechen. Durch die Verschiedenartigkeit der Hindernisse wird der Übungsstoff immer mannigfaltiger und dadurch für die Mädel reizvoller. Wenn zwei gleiche Hindernisse auf-

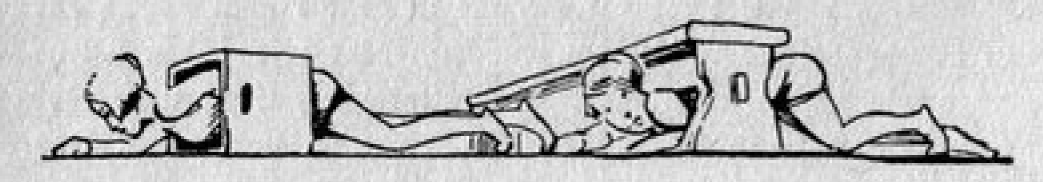
gestellt werden, so ergibt sich ganz von selbst ein Wetteifern zwischen den Abenden an den beiden Geräten, und daraus entwickelt die Sportwartin einen Wettkampf, eine Hindernisstaffel.

Sobald die Mädel eine gewisse Sicherheit am Gerät bekommen haben, geht man dazu über, bestimmte Formen des Überwindens des Gerätes vorzuschreiben.

Geräte als Hindernisse

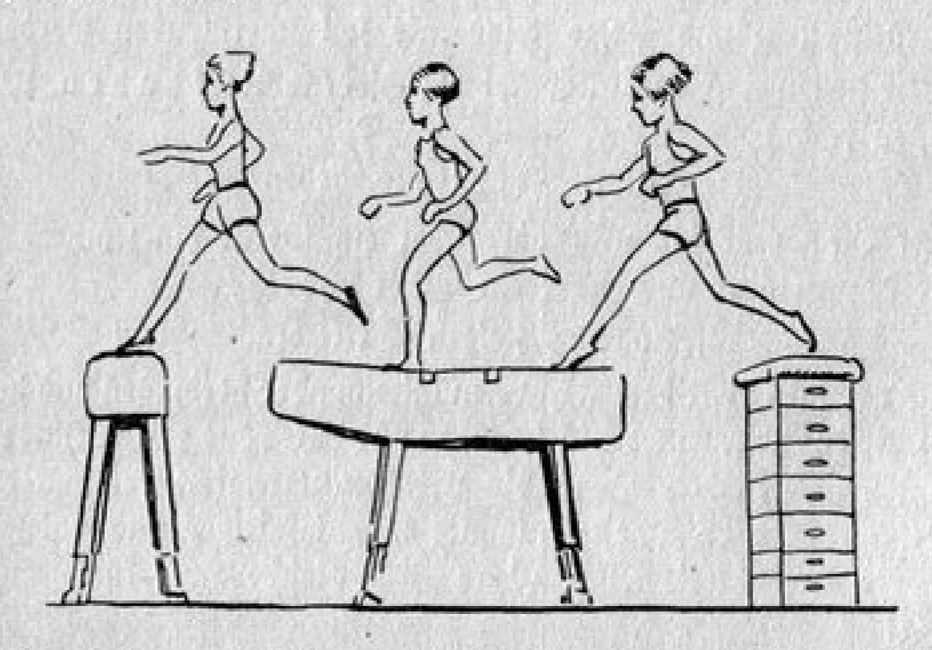
Kriechen

Unter den verschiedensten Geräten hindurch, unter ein gespanntes Seil, unter einen von den Mädeln selbst gestellten Tunnel, durch einzeln aufgestellte Kastensätze hindurch usw.



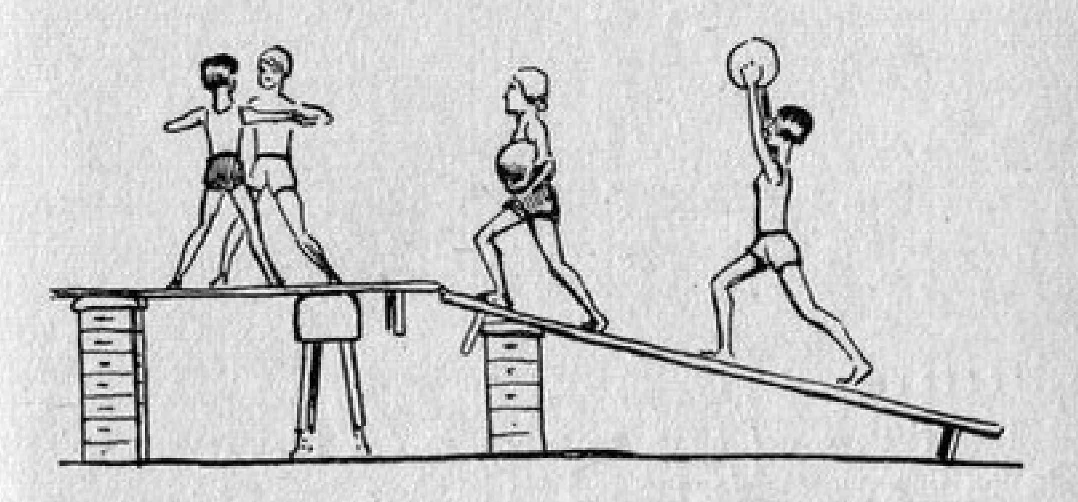
Laufen

Wir laufen über die Geräte und über lebende Hindernisse, wir laufen über eine schiefe Ebene und über hohe Geräte von einem zum andern.



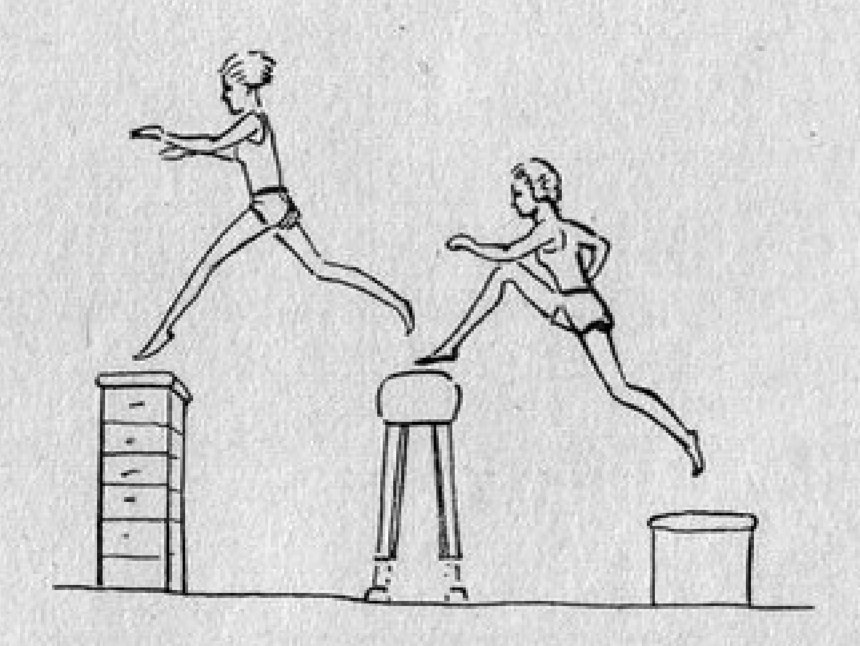
Gehen

Wir gehen über schräggestellte Bänke auf Geräte hinauf, über Kastendeckel, Schwebebänke usw. Zur Erschwerung nehmen wir in die eine Hand einen Medizinball. Wir begegnen uns auf einer schmalen Bank und müssen einander ausweichen usw. Wir erschweren die Übungen, indem wir die Geräte immer höherstellen.



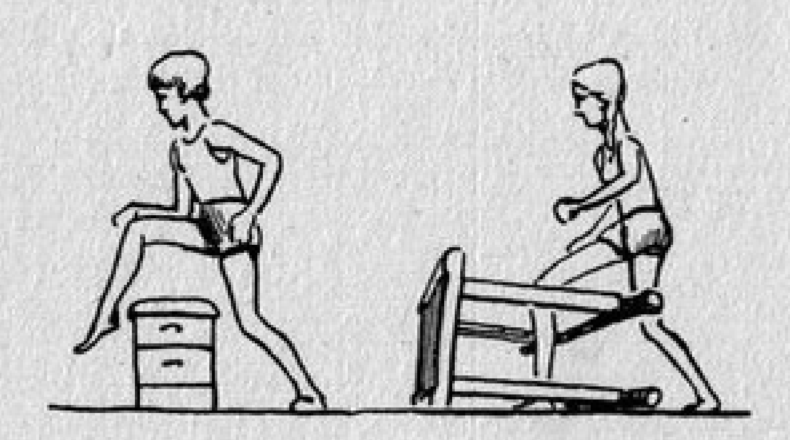
Springen

Aus dem Laufen kommen wir zum Springen über die Geräte, von einem Gerät aufs andere Gerät, wir springen über Gräben und auf das Gerät hinab.



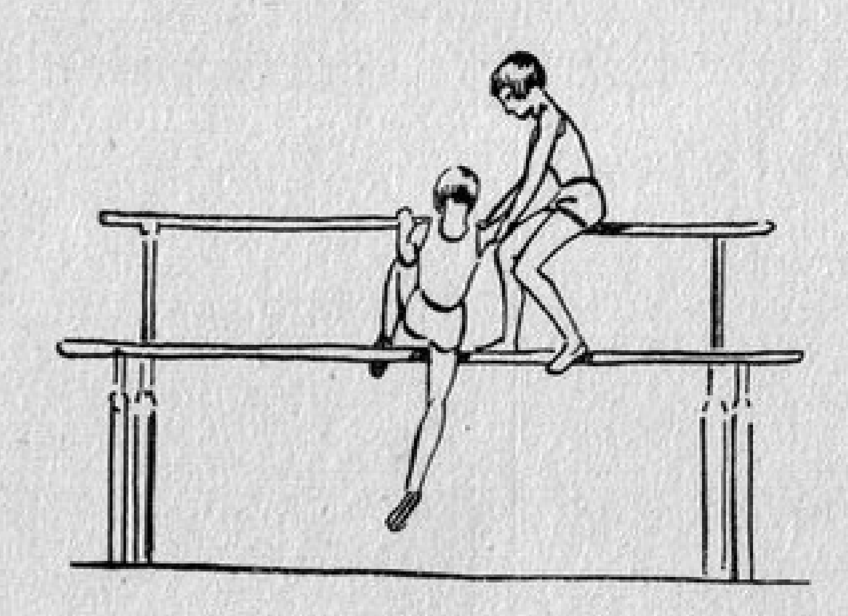
Steigen

Wir steigen über niedrige Geräte, über Stangen und Bänke. Wir steigen über Ständer und Kästen und Barren und Pferde.



Klettern

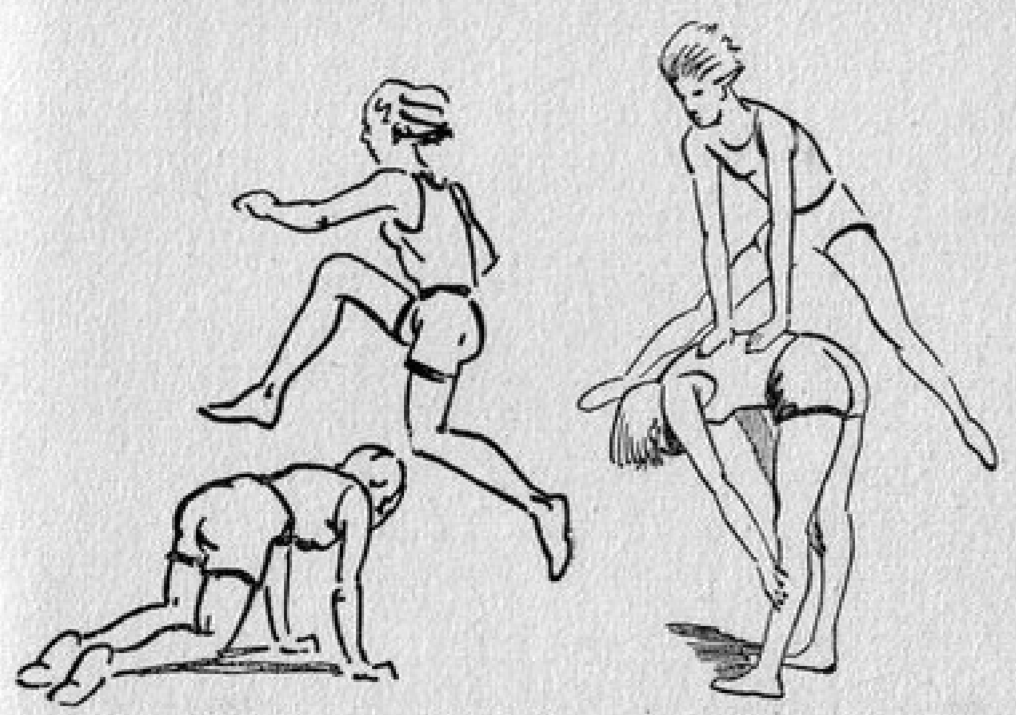
Wir klettern auf alles, was uns in den Weg kommt, wir helfen uns gegenseitig, um auf die höchsten Geräte zu kommen.



Mädel als Hindernisse

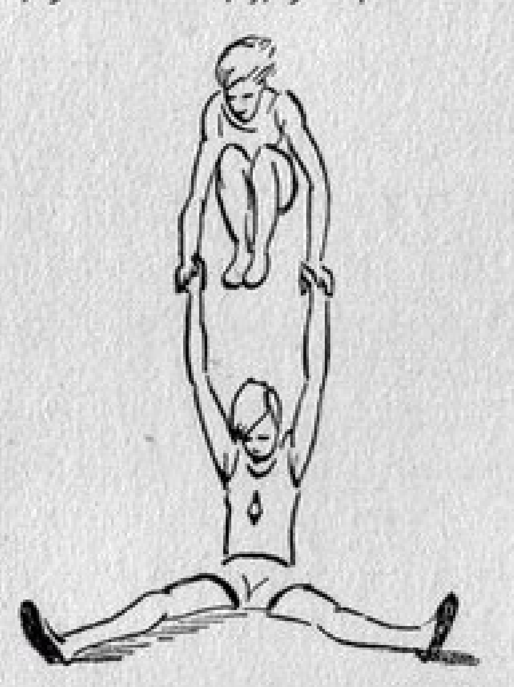
Staffeln sind nach den angegebenen Übungen sehr einfach zusammenzustellen.

1. Ein Mädel geht in die Bank. Kopf einziehen, die anderen springen nacheinander darüber.



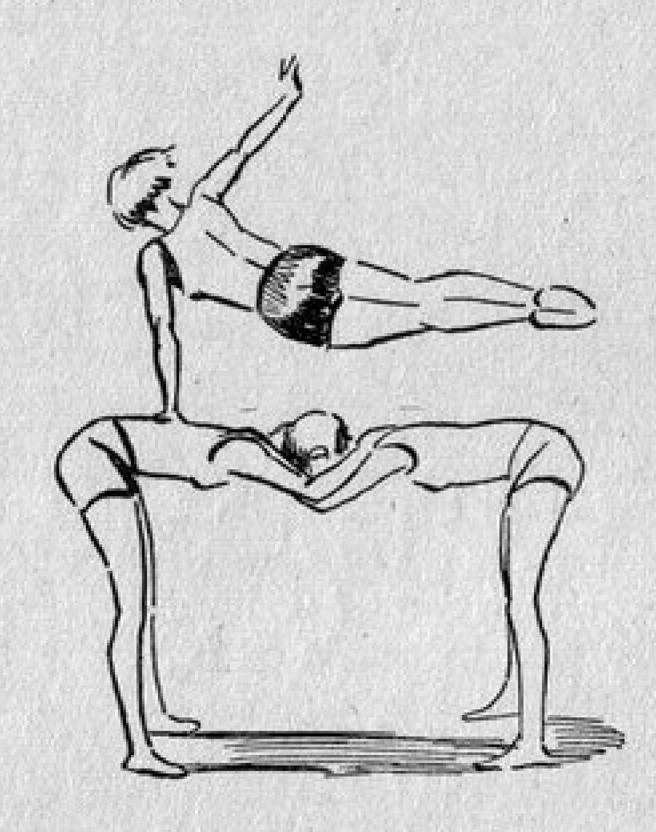
2. Das Mädel nimmt Bockstellung ein. Möglichst breitbeinig stehen, die Hände werden auf die Ober- oder Unterschenkel gestützt. Bock quer oder lang. (Kopf einziehen!)

3. Das Mädel sitzt im Grätschsitz auf dem Boden, streckt die



Arme hoch. Kopf einziehen. Nun wird durch die Arme über das Mädel hinweggesprungen. Kräftig die Springende mit den gestreckten Armen stützen.

4. Zur Flanke, Hocke und Grätsche braucht man schon zwei Mädel als Hindernisse. Sie legen sich gegenseitig die Hände auf die Schultern und beugen den Oberkörper. Kopf einziehen; gut halten. (Hilfestellung.)

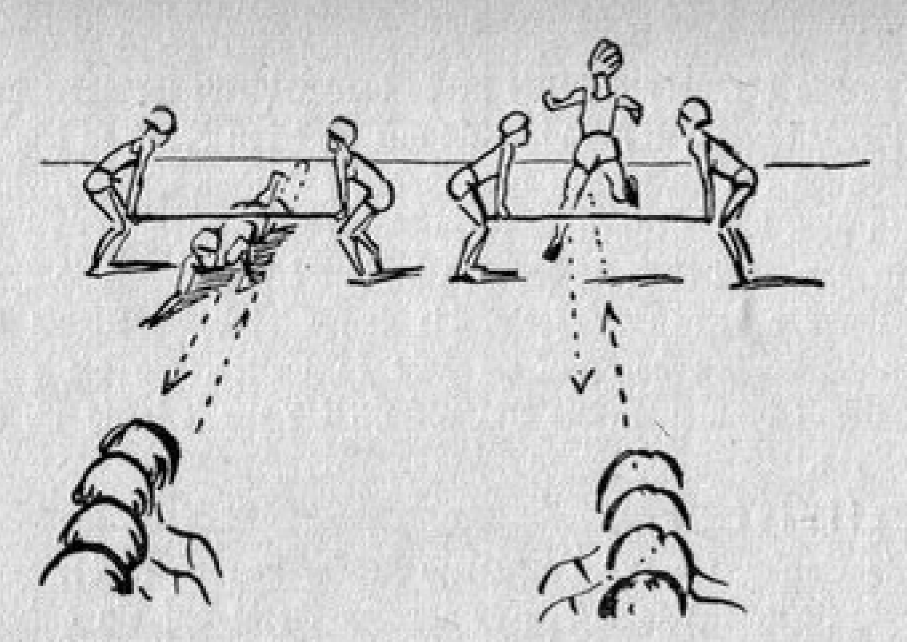


Hindernisstaffeln

Der Aufbau einer Hindernisstaffel muß sich aus dem Übungsbetrieb ergeben. Wenn man in der Sportstunde mit den Mädeln Stangen, Seile, Bänke oder Barren benutzt hat, so wird man im Anschluß daran eine Hindernisstaffel mit diesen Geräten machen lassen.

1. Beispiel

Wir haben zwei Mannschaften. Vor jeder Mannschaft stehen im Abstand von 5 m zwei Mädel, die eine Stange, einen Stab

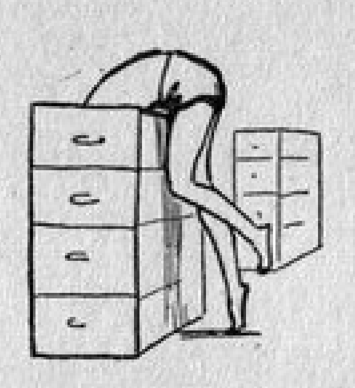


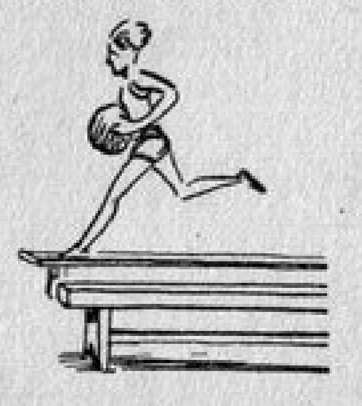
(Besenstiel) oder ein Seil in der Höhe von 30 cm vom Boden halten. Auf ein Zeichen der Sportwartin laufen alle Mädel in beiden Mannschaften los, springen über das Gerät, berühren eine gegenüberliegende Wand mit der Hand, laufen zurück, kriechen unter der Stange durch, und nun hat die Mannschaft gewonnen, die zuerst wieder geordnet auf ihrem Platz steht.

2. Beispiel

Vor den Mannschaften steht eine Schwebebank, dann ein Kasten (ohne den oberen Aufsatz, also offen).

Die ersten jeder Mannschaft bekommen einen Ball (Gummiball, Medizinball, Handball usw.). Auf ein Zeichen laufen die Ersten los, balancieren über die Schwebebank, laufen zum Kasten und werfen den Ball hinein, laufen zurück und geben der Zweiten einen Schlag. Nun läuft diese los, balanciert über die Schwebebank, läuft zum Kasten und muß nun den Ball aus





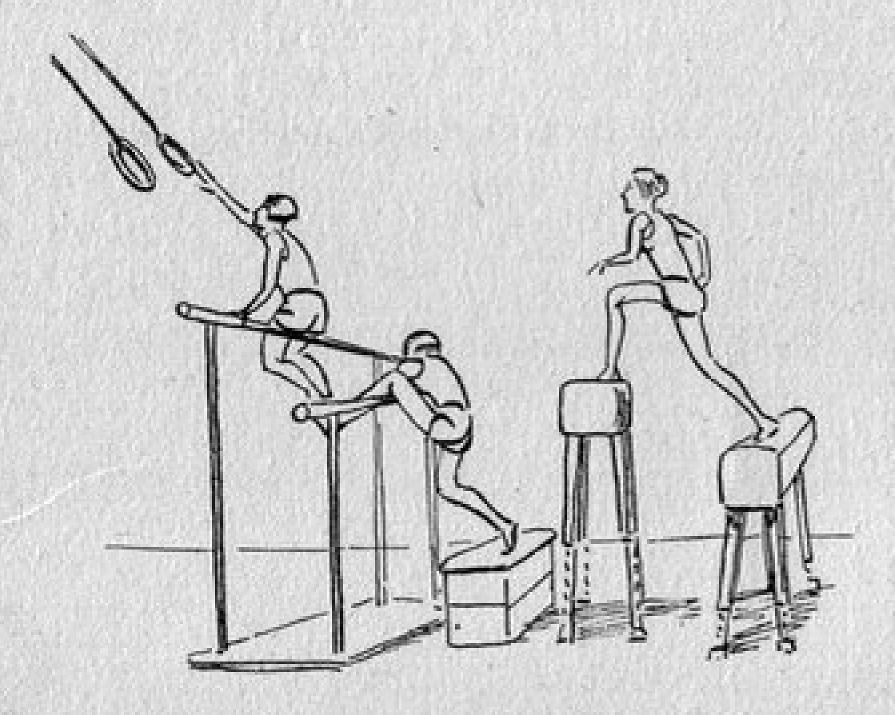
dem Kasten herausholen. Wie sie es macht, bleibt ihr überlassen. Die Großen brauchen sich vielleicht nur über den Rand zu hängen und können den Ball dann vom Boden aufnehmen. Die Kleinen müssen aber hineinsteigen und den Ball herausholen.

Mit dem Ball läuft sie dann zurück zur Mannschaft und übergibt ihn der dritten Läuferin, die nun wieder die Übung der ersten zu machen hat, und so geht es weiter, bis die ganze Mannschaft dran war. Die Mannschaft, die zuerst fertig ist, hat gewonnen.

3. Beispiel

Alle Geräte, die zur Verfügung stehen, werden in der Halle so aufgestellt, daß man von dem einen Gerät auf ein anderes springen oder klettern oder mit Hilfe der Ringe oder des Klettertaues schwingen kann. Wenn der Boden berührt wird, ist man ins Wasser gefallen und „ertrunken" und kann daher nicht mehr mitmachen. Siegerin wird diejenige, die alle „Ertrunkenen" überlebt oder als Erste am Ziel ist.

Solche Staffeln kann man in den verschiedensten Zusammenstellungen machen. Die Sportwartin muß achtgeben, daß nicht „geschummelt" wird. (Das soll im Eifer des Gefechtes leicht mal vorkommen!)



Turnen am Gerät

Das Turnen am Gerät darf niemals wieder zu den Formen erstarren, wie wir sie aus den früheren Turnstunden in Schulen und Vereinen kennen. Das Turnen war ein reines Nachahmen von Männerübungen. Wir entwickeln das Turnen am Gerät aus dem Hindernisturnen und bleiben bei den Übungen, die für das Mädel einfach und natürlich sind.

Wir benutzen das Gerät zu dem, wozu es uns verleitet – also zum Hängen, Schaukeln, Schwingen, Stützen, Rollen, Spreizen, Springen. Das Turnen am Gerät macht nur Freude, wenn es in einer völlig frischen, lebendigen Art durchgeführt wird. Der Übungswert ist nicht nach der Form zu werten, sondern nach der in der Übung liegenden Leistung. Die Übungen müssen so sein, daß sie einmal das Selbstvertrauen stärken und zum anderen den Mut herausfordern. Man kann immer feststellen, daß Übungen, die gekonnt werden, auch einen schönen Eindruck geben, während man es als unschön empfindet, wenn sich die Mädel mit Übungen herumquälen, die ganz außerhalb des Bereiches ihrer Leistungen liegen. Die Zielsetzung muß sich also nach dem Leistungsvermögen eines Mädels überhaupt richten.

Der Erziehungswert des Turnens am Gerät liegt in der völligen Körperbeherrschung.

Die nachfolgenden Bilder und Übungen sollen euch Anregung geben, selbst weiter zu gestalten.

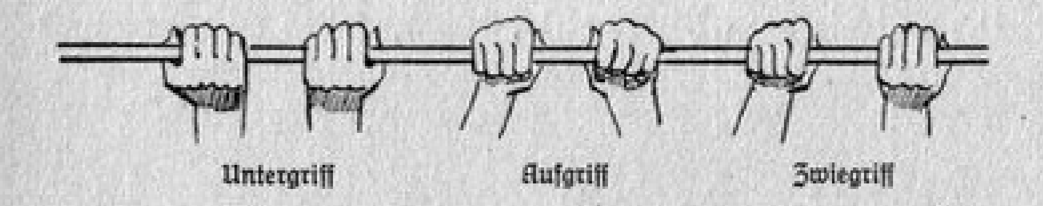
Turnen am Reck

Das Reck ist ein Schwunggerät, das prägt sich besonders beim Turnen am Hochreck aus. In der Grundschule arbeiten wir aber hauptsächlich mit dem brusthohen und dem Doppelreck. Ihr müßt versuchen, die Feinheiten der dünnen, federnden Stahlstange auszunutzen. Lebendigkeit und Freude an der Bewegung müssen jede Übung bestimmen.

Ihr müßt euch zum Grundsatz machen: Wir wollen immer auf eine lebhafte Aufeinanderfolge und auf eine gleichzeitige Beschäftigung vieler Mädel achten.

Als erstes müßt ihr die Griffestigkeit der Hände und die Schwungkraft der Arme am Reck schulen. Arbeitet ruhig dieselbe Übung mehrmals durch, ihr gebt den Mädeln dadurch schnell die nötige Sicherheit am Gerät.

Merkt euch:
Herauf auf das Gerät mit Aufsprung oder Aufschwung,
herum um das Gerät mit Umschwung,
herunter vom Gerät mit Abschwung oder Absprung.
Die drei Griffarten am Reck sind:

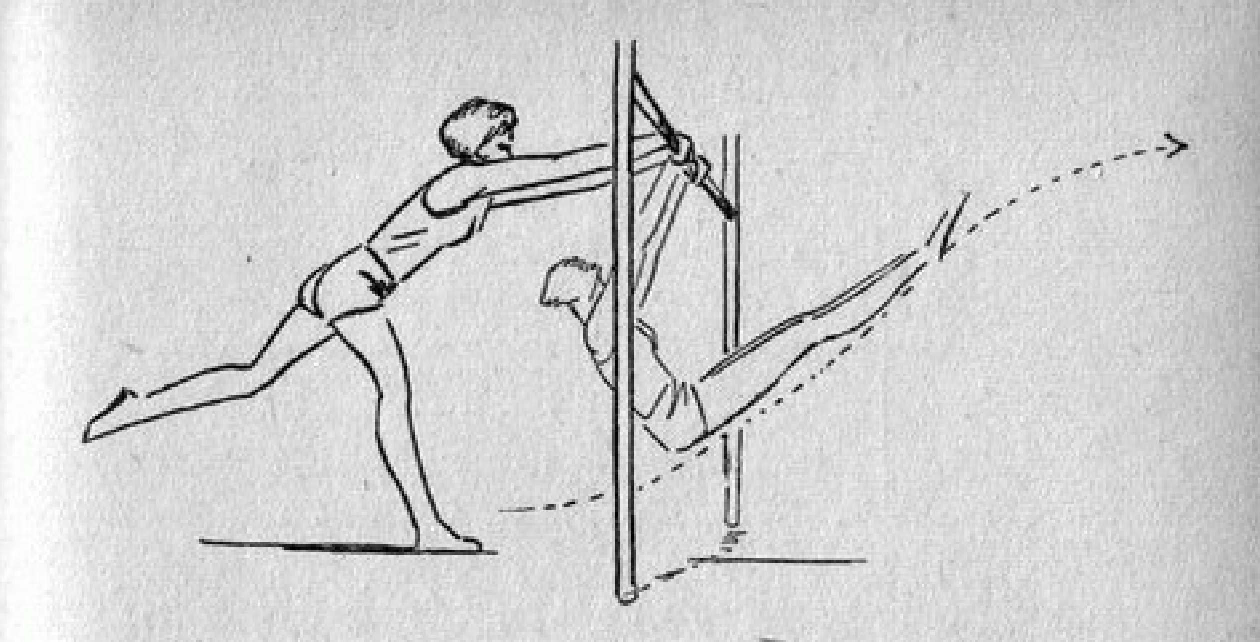


Untergriff Aufgriff Zwiegriff

Reck brusthoch

Aufstellung: Vor einer Reckstange stehen zwei Mädelriegen in Reihe angetreten.

1. Auf gemeinsames Kommando laufen die Ersten jeder Riege im gewöhnlichen Lauf unter dem Reck durch, erfassen dabei mit



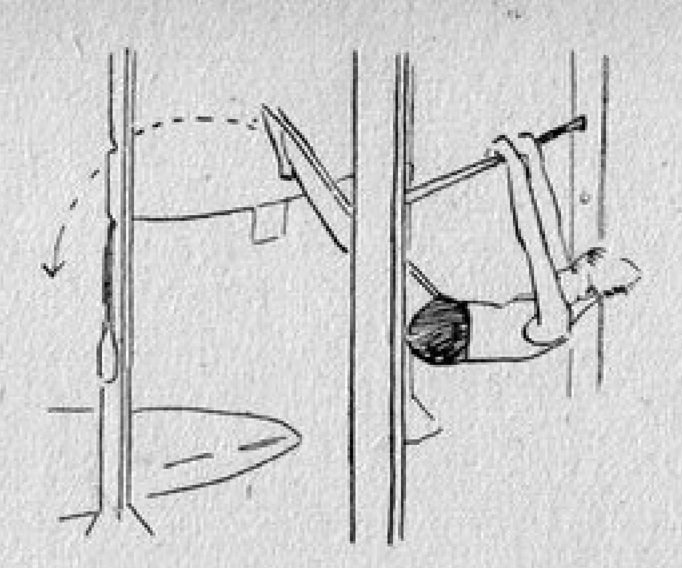
beiden Händen die Reckstange (Aufgriff, Daumen um die Reckstange). Achtet auf die Spannung im Körper im Augenblick, wo sich die Hände lösen, und auch darauf, daß die beiden Mädel sich sofort nach dem Durchlaufen umdrehen und genau so unter dem Reck zurücklaufen.

2. Ihr übt dasselbe, nur mit einem kurzen Anbeugen der Arme. Der Schwung des Körpers vergrößert sich. Ihr müßt darauf achten, daß im Lauf und Schwung keine Stockung eintritt.

3. Anlaufen - Fassen der Reckstange - Anschwingen - Arme anbeugen und mit beiden Beinen Schwung holen (Unterschwung). Weit vom Reck wegstoßen, Becken hoch! Auch die Hände stoßen kräftig ab. Helft den Mädeln, denen es schwer fällt, durch leichten Druck mit eurer linken Hand auf deren rechte Schulter nach. Die rechte Hand hebt beim Schwung die Beckenpartie. Ihr steht bei der Hilfestellung unter dem Reck.

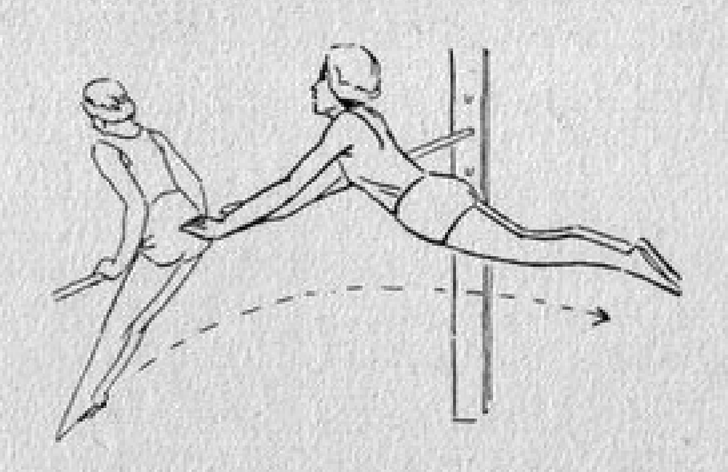
4. Unterschwung über die Schnur:

In etwa 50 cm Abstand stellt ihr Hochsprungständer auf mit etwa hüfthoher Schnur. Ihr schwingt wieder unter dem Reck durch, aber über die Schnur hinweg. Je höher die Schnur ge-



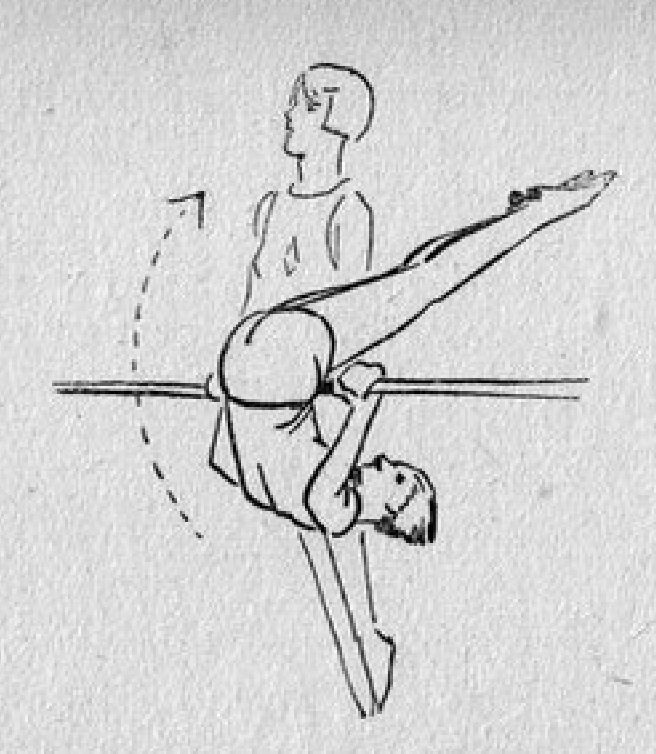
spannt wird, desto mehr Freude macht der Schwung (aber Hilfestellung!).

5. Kurzer Anlauf. Mit den Füßen kräftig abdrücken, Sprung in den Stütz. Von vorne mit den Beinen Schwung holen und hoch nach hinten heraus abspringen. Die Hände stoßen den Körper von der Stange weg.



Der Stütz darf nur kurz sein. Kopf hoch! Auf die Haltung beim Stütz kommt es nicht an. Wer springt am weitesten?

6. Schwung und Stütz habt ihr erarbeitet. Ihr turnt immer noch in den zwei Mädelriegen! Jetzt versucht ihr mit Hilfestellung den Aufschwung. Aus dem Anlauf heraus holt ihr Schwung, beugt die Arme an, bringt die Beine an die Reckstange und



zieht den Körper dicht an der Reckstange hoch bis zum Stütz. (Kopf in den Nacken.) Danach Absprung nach hinten.

7. Aufschwung – diesmal nicht Absprung, sondern Abfall vorwärts. Arme anbeugen, Kopf einrollen und Oberkörper nach vorne um die Reckstange abwärts drehen.

8. Ein anderer Abgang, der aber schwerer ist: vom Stütz gleich zum Unterschwung ansetzen. Ihr müßt dicht an der Reckstange bleiben mit dem Körper, damit ihr beim Unterschwung wieder hoch hinaus und nicht mit den Füßen auf den Boden kommt und so den Unterschwung unterbrecht.

Doppelreck

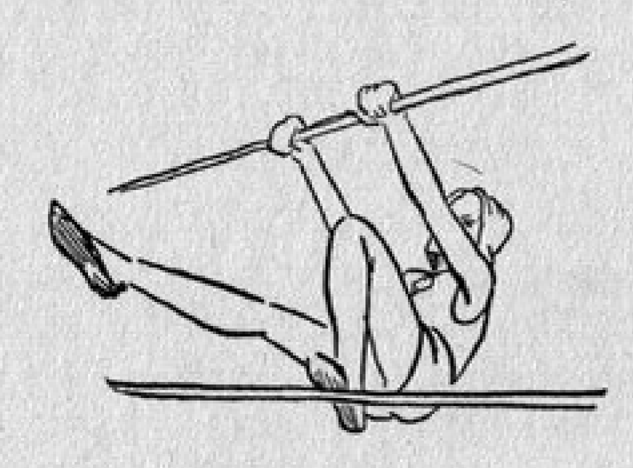
Eine Reckstange in Knie-, die andere in Brusthöhe. Aufstellung wie oben, in zwei Mädelriegen nebeneinander.

9. Beide Hände ergreifen die obere Reckstange. Auf die untere Reckstange mit beiden Beinen aufspringen. Aufrichten in den Stand und nach rückwärts abspringen.

10. Anlaufen, mit beiden Füßen auf die untere Reckstange springen; Hände fassen die obere Reckstange; sofort mit Füßen und Händen zum Rücksprung abdrücken. Auf dem Boden nach-

federn und wieder aufspringen, auf der Reckstange nachfedern und so fort. Mehrmals dasselbe in schnellem Wechsel.

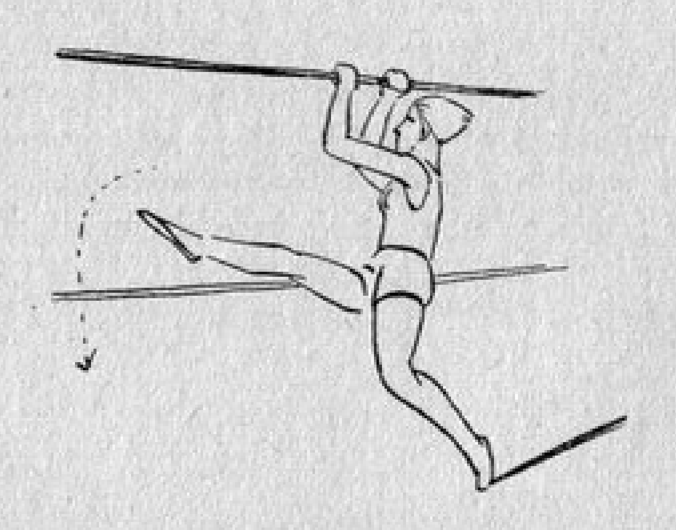
11. Wieder aufspringen, dann aber nur ein Bein von der Reckstange lösen. Ihr kommt dabei zur Hocke mit dem anderen Bein und federt in der Hocke nach. Die Hände halten die obere Reckstange. Kräftig wieder hochziehen und auf das andere Bein springen. Rechts und links in schnellem Wechsel.



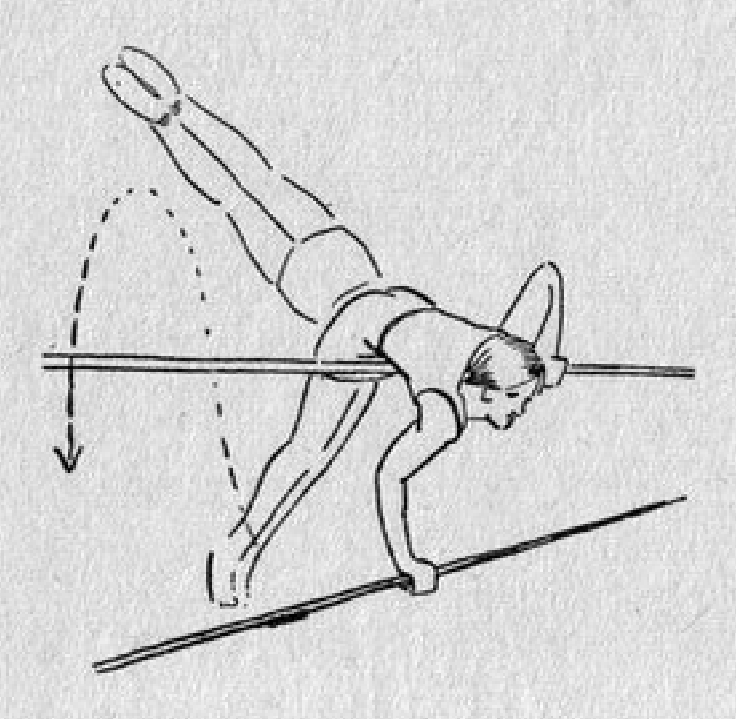
12. Aufspringen und mit Unterschwung über die untere Reckstange vom Doppelreck abschwingen. Hüfte hoch, Beine weit voraus, Kopf in den Nacken.

Aufstellung: Vor der Reckstange in einer Reihe.

13. Schräger Anlauf. Die obere Reckstange fassen (Zwiegriff) und im Laufsprung über die untere Reckstange (Fenstersprung).



14. Gerader Anlauf. Mit beiden Füßen auf die untere Reckstange springen, aufrichten in den Stand; mit einer Hand die obere und mit der anderen Hand über die obere Reckstange hinweg die untere Reckstange fassen. Beine lösen und hoch über die obere Reckstange hinaus seitwärts hin abschwingen zum Stand. (Hilfestellung!)



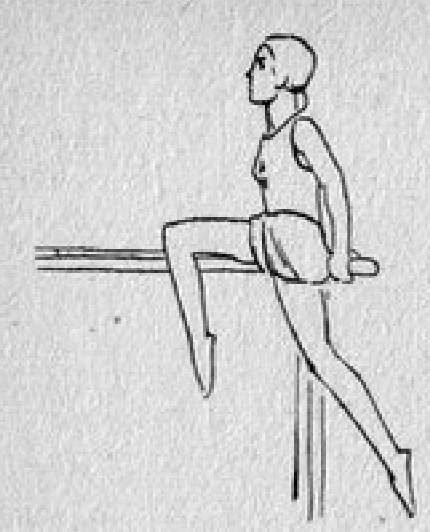
Turnen am Barren

Barren hüft- bis brusthoch

Der Barren ist wie das Reck ein Schwunggerät. Durch das Hindernisturnen ist das Mädel mit dem Gerät vertraut gemacht worden. Wenn ihr nun an das Barrenturnen herangeht, denkt daran, daß ihr nie den Schultergürtel übermäßig beanspruchen dürft. Also ist nur ein flüchtiger Stütz zum Schwung angebracht. Vermeidet das Spreizen.

Aufstellung: in zwei Riegen vor jedem Ende der Holme.

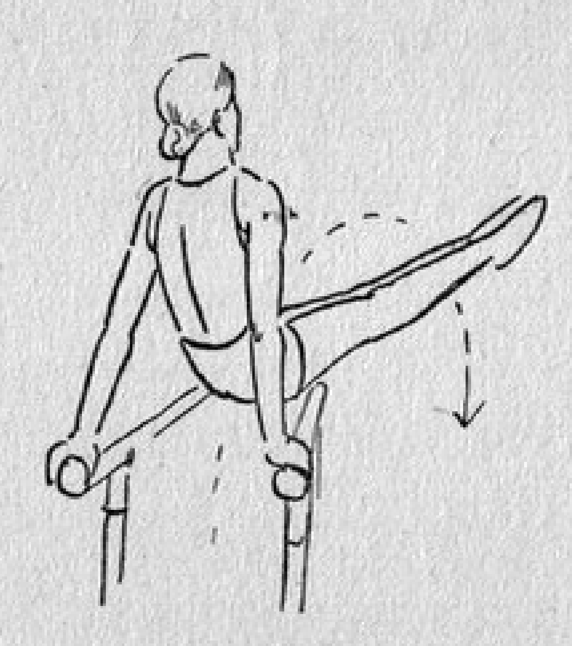
1. Zwei Mädel stehen sich am Ende der Holme gegenüber. Grundstellung, Arme leicht gestreckt. Sprung in den Stütz,



Schwung vor und zurück, nach hinten abspringen. Schneller Wechsel.

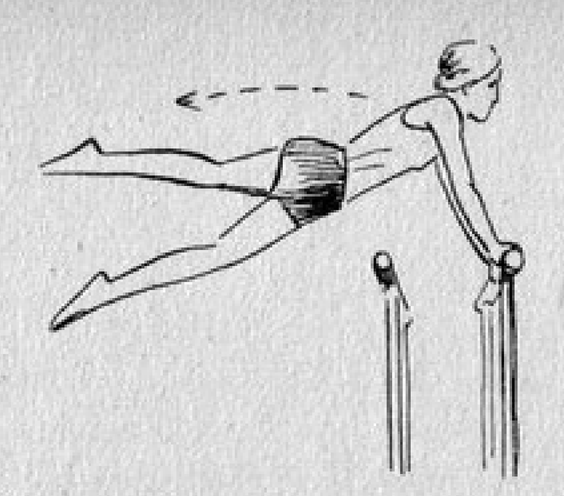
2. Aus dem Stand in den Stütz springen. Vor- und zurückschwingen, beim Vorschwung zum Außenquersitz links, nach links abspringen. Es kommt nicht auf die Haltung beim Außenquersitz an.

3. Außenquersitz links und rechts im Wechsel; mit den Beinen Schwung holen. (Bei der Hilfestellung wird das Becken gestützt.)



4. Aus dem Stand Sprung in den Stütz und Vorschwingen zum Außenquersitz links. Eine Vierteldrehung nach außen, flüchtiger Sitz auf dem linken Holm, abspringen.

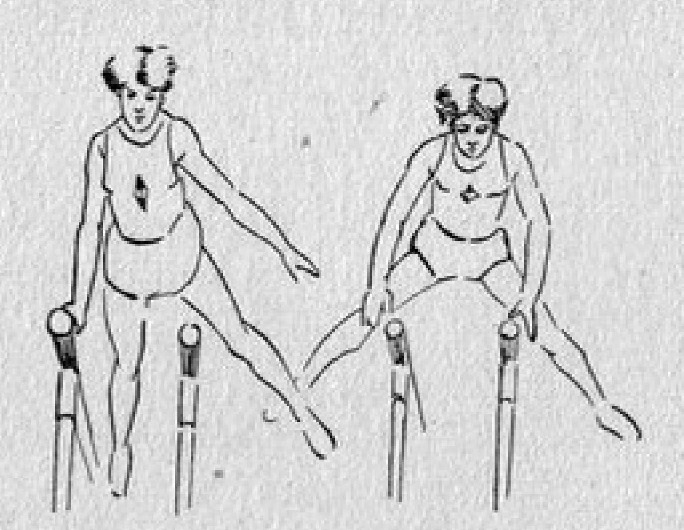
5. Aus dem Stand Sprung in den Stütz und Vorschwingen zum Außenquersitz links. Eine Vierteldrehung zur Holmengasse.



Beide Hände fassen den rechten Holm, kräftiges Abdrücken mit Oberschenkel und Händen und nach hinten heraus abspringen.

6. Zwei Mädel stehen in der Holmengasse, den Rücken zueinander, am Ende des Barrens. Sprung in den Stütz, vor- und zurückschwingen und beim Vorschwingen mit dem linken Bein über den linken Holm ausgrätschen. Linke Hand früh genug loslassen! (Hilfestellung am rechten Handgelenk und Oberarm.)

7. Dasselbe mit Ausgrätschen rechts. Diese Übungen erfordern schon große Geschicklichkeit.



8. Eine weitere Steigerung der Übung: mit beiden Beinen ausgrätschen. Der Rückschwung muß hoch sein, und beide Hände müssen rechtzeitig die Holme loslassen. Gute Hilfestellung, steht vor dem Barren.

tung unter den anderen Brücken durch und außen zurück. Wer zuerst auf seinem Platz ankommt, vereinigt sich mit dem dort wartenden Mädel zu einem Paar. Das zuletzt ankommende Mädel wird Schläger. Auch hier kann an Stelle des Laufens gehinkt, gekrochen oder gesprungen werden.

Laufstaffeln

Die einfachste Art der Staffel kann so vielseitig und ohne große Vorbereitungen ausgebaut werden, daß wir sie immer wieder bei unseren Sportstunden von neuem verwenden können.

Grundform: Die einzelnen Mannschaften stehen in Reihe hintereinander. Das erste Mädel jeder Mannschaft läuft bis zu einem Ziel, das für alle Mannschaften in gleicher Entfernung ist (z. B. die gegenüberliegende Wand der Turnhalle), oder umläuft ein Ziel, kommt schnell wieder zurück und gibt der Zweiten einen Schlag; diese läuft dieselbe Strecke usw. Gewonnen hat die Mannschaft, deren Mädel zuerst mit dem Lauf fertig sind und wie zu Beginn ausgerichtet dastehen.

Abarten: Die Laufstrecke wird in verschiedenen Arten zurückgelegt, z. B. Rückwärtslaufen, Hinken auf einem Bein, Vierfüßlergang, Froschhüpfen usw. Man kann auch Hindernisse auf der Strecke aufstellen.

Wettlauf mit Hindernissen

Da könnt ihr euch sehr viel ausdenken. Ihr stellt Hindernisse auf, über die gesprungen werden muß, andere, die durch Klettern, Drunterdurchkriechen oder -schlängeln überwunden werden müssen. Baut nicht gleich zu Anfang alle Hindernisse auf, sondern steigert die Laufstaffel, indem ihr immer wieder ein neues Hindernis hinzunehmt. Solche Hindernisse lassen sich überall auffinden (Kisten, Stühle, Zäune, Tische, Gräben oder auch nur aufgezeichnete Gräben usw.).

Ebenso vielseitig kann aber auch eine Hindernisbahn mit lebenden Hindernissen, also mit Mädeln, zusammengestellt werden: Zwei Mädel im Kniestand bilden durch Fassen der Hände

ein Tor oder eine Gasse. Gefaßte Hände werden übersprungen, ebenso ein Bock, oder dessen gegrätschte Beine sind zu durchkriechen usw.

Pendelstaffel mit lebenden Hindernissen

Die gleich starken Mannschaften werden in zwei Gruppen geteilt, die auf den Schmalseiten der Hindernisbahn Aufstellung nehmen.

Das erste Mädel jeder Mannschaft läuft los; am Ziel angekommen, gibt sie der ersten Läuferin der gegenüberstehenden Partei einen Schlag, worauf diese die Strecke in entgegengesetzter Richtung zurücklegt. So geht es hin und her, bis von einer Partei das Siegesgeschrei ertönt.

Hindernis-Geschicklichkeitsstaffel

Zu dieser Staffel können wir nun alles ausnutzen, was es draußen im Feld oder auf dem Sportplatz an natürlichen und künstlichen Hindernissen gibt.

Hier einige Vorschläge: Durch den Zaun einer Weide klettern, über Gräben springen, über Laub- oder Heuhaufen usw.

Nehmt aber nicht zuviel Hindernisse, damit sich ein Lauf nicht gar zu lange ausdehnt. Die Laufstrecke darf nicht länger als 40–50 m sein.

Wettlaufen zu dritt

Zu dritt stellen sich die Mädel in ihrer Mannschaft auf und fassen sich an den Händen. Die beiden äußeren Mädel laufen vorwärts und müssen das mittlere Mädel führen, da diese rückwärts läuft. Ganz besonders lustig wird es, wenn wir in unebenem Gelände laufen. Am Ziel angekommen, lassen sich alle drei los und laufen so schnell wie möglich zu ihrer Mannschaft zurück, um dort den nächsten Läuferinnen den Schlag zum Ablauf zu geben.

Staffellauf mit Bockspringen

Das erste Mädel jeder Mannschaft stellt sich als Bock in einer bestimmten Entfernung auf. Das zweite Mädel springt hinüber, der Bock läuft zurück und gibt der Dritten einen Schlag. Diese

9. Die beiden Mädel stehen am Ende der Holme, Gesicht zueinander. Sprung in den Stütz, Schwingen und Kehre über den rechten Holm, das heißt: mit beiden Beinen über den rechten Holm herausschwingen. Das Becken anheben, die linke Hand greift nach.

10. Dasselbe mit Kehre links.

11. Kurze Staffel: Auf Kommando beginnen beide Mädel mit der Kehre rechts, laufen am Barren vorbei zum anderen Holmende, wieder Kehre rechts usw. Die Laufrichtung ist die gleiche. Ein Mädel muß versuchen, schneller zu sein, um die andere einzuholen und abzuschlagen.

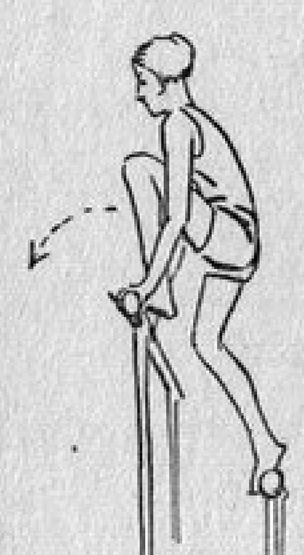
Übungen am verschieden hohen Barren

Ein Holm hüfthoch, der andere schulterhoch.

A u f s t e l l u n g in zwei Riegen nebeneinander, etwa 3 m vom Barren entfernt auf der Querseite von dem niedrigen Holm.

12. Die beiden ersten Mädel laufen an. Beide Hände erfassen den niedrigen Holm, Sprung zum seitlichen Sitz auf dem niedrigen Holm und Absprung.

13. Anlaufen, Sprung mit einem Bein auf den unteren Holm, Hände fassen den oberen Holm, in die Holmengasse abspringen und unter dem hohen Holm hindurchkriechen.



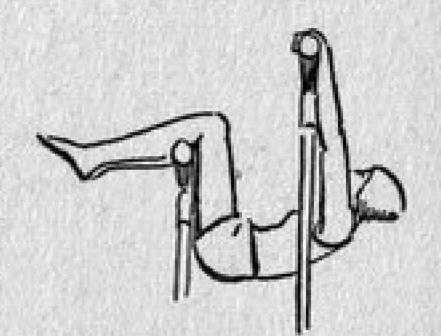
14. Stand auf dem niedrigen Holm, Hände fassen den hohen Holm, das linke oder rechte Bein zwischen die stützenden Hände auf den hohen Holm setzen und so über den hohen Holm ab'pringen (Matten!).

15. Stand auf dem niedrigen Holm, Stütz auf dem hohen Holm. Versucht

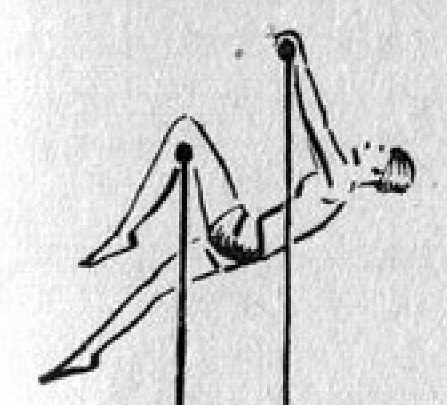
ruhig jetzt die Flanke rechts und links über den hohen Holm mit Abdrücken der Ferse auf dem niedrigen Holm. Auf die Haltung kommt es nicht an (Hilfestellung!).

16. Stand auf dem niedrigen Holm, ein Bein auf den hohen Holm setzen. Hände loslassen, aufrichten, Schrittsprung über den hohen Holm.

A u f s t e l l u n g : auf der Querseite vom hohen Holm.



17. Anlaufen, mit beiden Händen den hohen Holm fassen, mit beiden Beinen über den niedrigen Holm in den Knieliegehang springen und wieder zurückspringen.

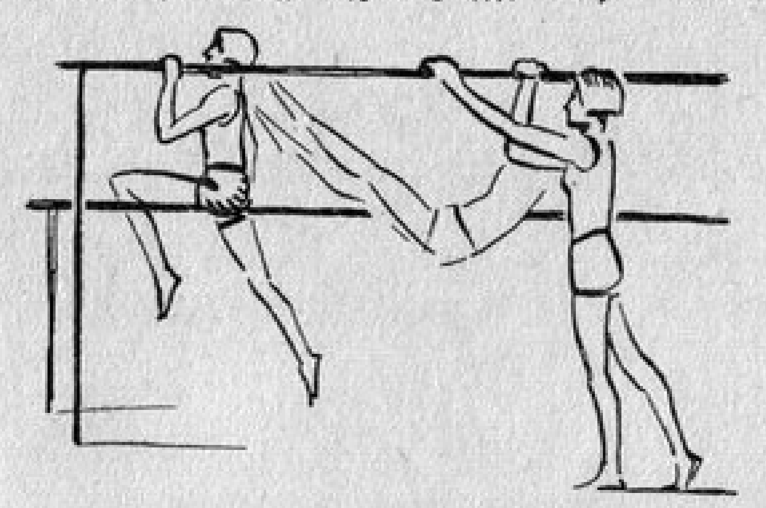


18. Anlaufen, aber nur mit einem Bein in den Knieliegehang springen und rechts und links abwechselnd Knieliegehang. Kleine Armbeugen helfen beim Wechsel.

19. Anlaufen, mit den Füßen auf den niedrigen Holm springen, gegenstemmen, nachfedern und abspringen.

A u f s t e l l u n g : in Reihe – schräger Anlauf.

20. Den hohen Holm fassen (Zwiegriff), durch den Barren zum

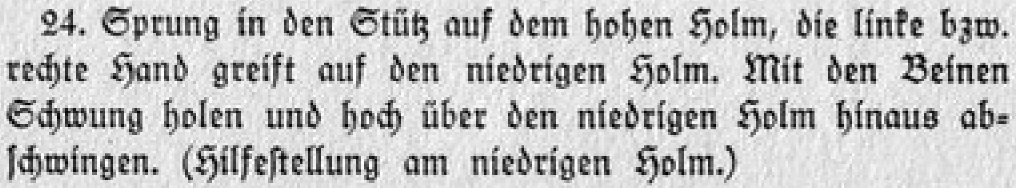


Außenquersitz auf den niedrigen Holm schwingen, dabei mit den Füßen weit nach vorn ausgreifen, Sitz und abspringen. Dasselbe mehrmals hintereinander, Anlauf von rechts und links abwechseln.

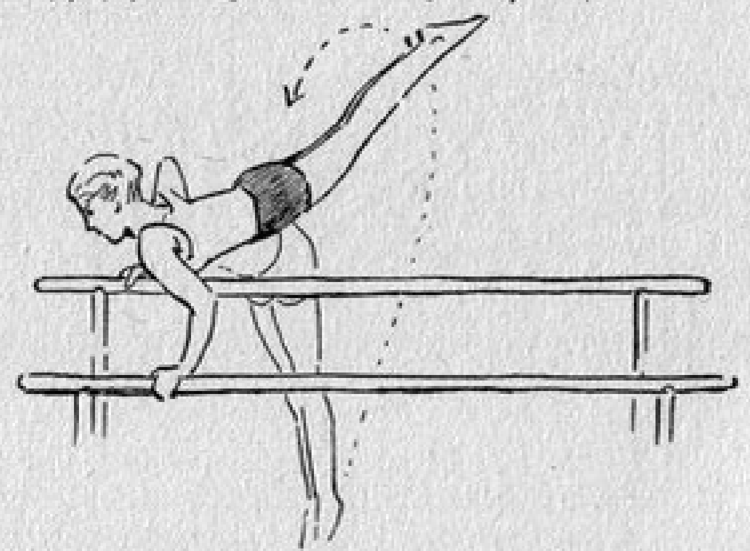
21. Anlauf, jetzt aber ganz durchspringen, über den niedrigen Holm hinweg; Becken heben, Arme dabei anbeugen, mit den Beinen weit nach vorn greifen, Kopf zurück (Unterschwung).

22. Gerader Anlauf. Beide Hände fassen den hohen Holm, Aufgriff. Schwung in den Knieliegehang auf dem niedrigen Holm; dann Sitz auf dem niedrigen Holm, abspringen.

23. Ganz durchspringen wie beim Unterschwung am Reck. Achtet auf euren Kopf; die Arme drücken kräftig ab! (Hilfestellung steht im Barren.)



24. Sprung in den Stütz auf dem hohen Holm, die linke bzw. rechte Hand greift auf den niedrigen Holm. Mit den Beinen Schwung holen und hoch über den niedrigen Holm hinaus abschwingen. (Hilfestellung am niedrigen Holm.)



Turnen am Kasten

Die Übungen am Kasten müssen im flüssigen Lauf durchgeführt werden. Wir beginnen mit dem niedrigen Kasten.

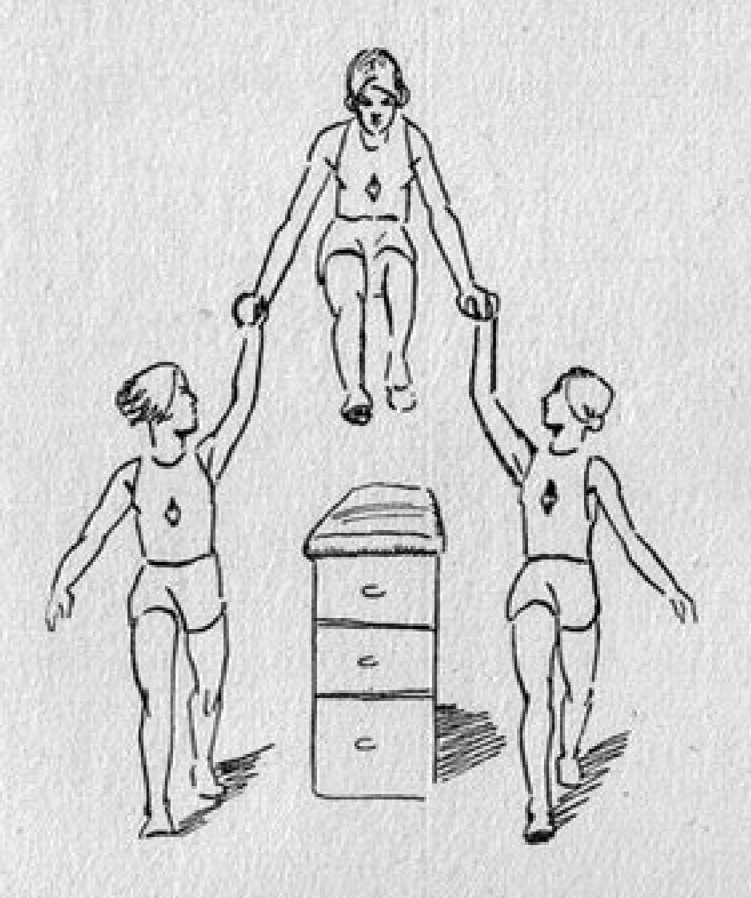
Aufstellung: in Reihe vor dem Langkasten, Abstand 3 m.

Langkasten (mittelhoch)

1. Nacheinander über den Kasten laufen. Es ist gleich, welcher Fuß den Kasten berührt. Erst zwei Schritte auf dem Kasten, dann ein Schritt, d. h. nur ein Fuß berührt den Kasten.

2. Aufstellung zu dreien nebeneinander. Die mittlere wird von den äußeren an den Händen gefaßt. Alle drei laufen zusammen los. Die mittlere über den Kasten, die äußeren müssen sie ziehen und stützen, also dicht neben ihr bleiben. Austauschen, daß jede in die Mitte kommt.

3. Aufstellung dieselbe. Die mittlere springt über den Langkasten. Die äußeren stützen das springende Mädel.

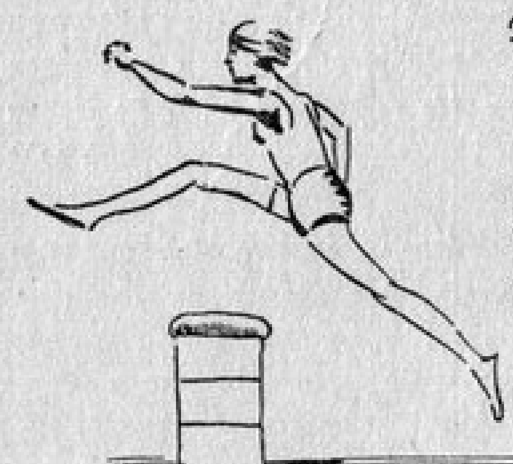


4. Kasten erhöhen durch einen Einsatz. Aufstellung beibehalten. Wieder erst Lauf, dann Sprung über den Kasten.

5. Ihr könnt auch einen Medizinball an das Kastenende legen und darüberspringen.

Querkasten (mittelhoch)

6. Alle drei anfassen, gleichzeitig ablaufen, auf den Querkasten springen. Die beiden äußeren springen schräg seitlich ab, die mittelste gerade.



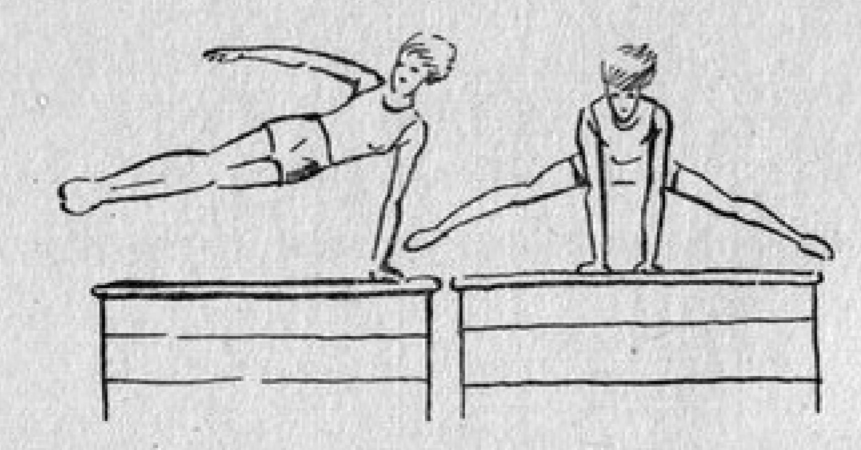
Aufstellung: in einer Reihe vor dem Querkasten.

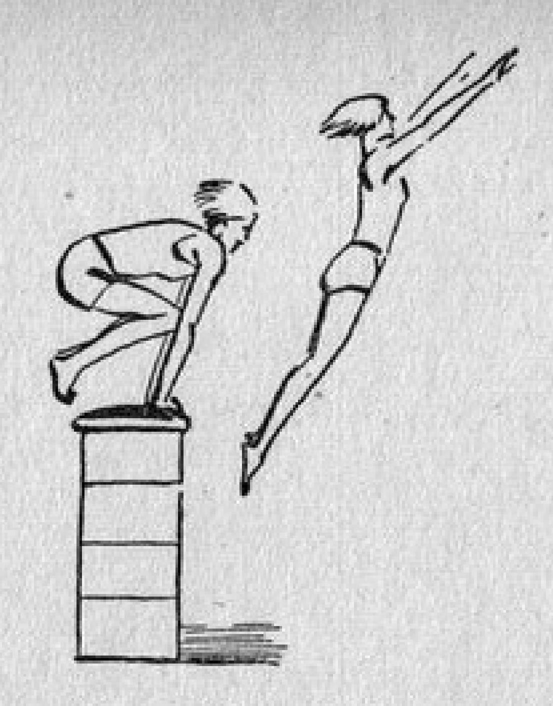
7. Einzeln nacheinander ablaufen und auf den Querkasten springen; abspringen und zurücklaufen.

8. Dasselbe mit freiem Sprung über den Querkasten.

9. Schräger Anlauf. Fechterflanke rechts und links. Die Beine sind auch über dem Kasten in Schrittstellung. Auf einem Bein aufkommen, dann kommt das andere nach.

10. Gerader Anlauf, Flanke über dem Querkasten. Die Hüftseite wird dem Kasten zugedreht.





11. Sprung auf den erhöhten Kasten, Stand und Absprung.
12. Anlauf und Grätsche über den Querkasten.
13. Versucht nun auch die Hocke über den Querkasten.

Langkasten

14. Vorübungen zur Grätsche über den Langkasten: Anlauf, Sprung zum Sitz auf dem Kasten. Die Hände greifen weit nach vorn, dadurch wird auch der Körper nach vorn gezogen. Absitzen.

15. Noch eine Vorübung zur Grätsche über den Langkasten: Aufspringen in die Hocke auf dem Kastenanfang, mit den Händen weit nach vorn auf das Kastenende greifen, flüchtiger Liegestütz und gleich abgrätschen. Becken nach vorn nehmen. (Hilfestellung.)

16. Mit den geübteren Mädeln könnt ihr dann die Grätsche über den Langkasten versuchen.

Turnen am Pferd

Das Pferd (mit Pauschen) wird immer so aufgestellt, daß der Hals zur linken Seite der Abenden zeigt.

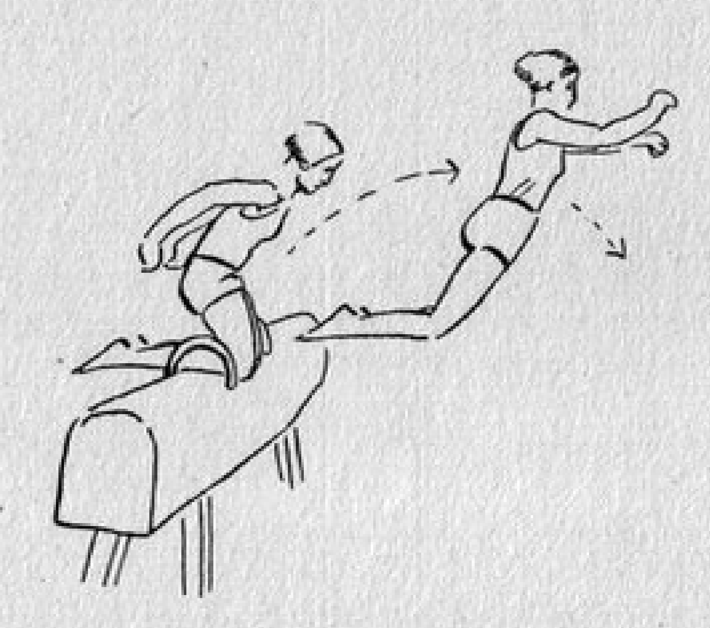
Aufstellung: in Reihe, Pferd quer. Abstand etwa 3 m vom Pferd.

1. Versuchen, so schnell wie möglich über das Pferd zu kommen. Schnelle Aufeinanderfolge.

2. In den Stand auf das Pferd springen, freier Stand und abspringen.

3. Aufspringen in den Kniestand, erleichtern durch kurzes Stützen der Arme. Stand auf dem Pferd und abspringen.

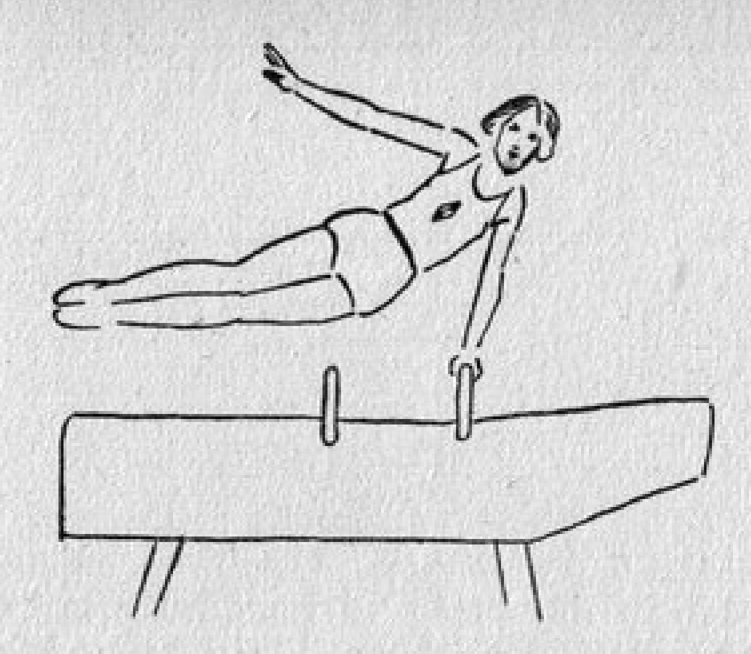
4. Kniestand, aber aus dem Kniestand über das Pferd abspringen. Tüchtig Schwung holen im Körper. (Gute Hilfestellung!)



5. Hocke über das Pferd (Hilfestellung!). Die Hände lassen die Pauschen schnell los. Der Körper muß beim Absprung gerade sein.

6. Anlauf, mit beiden Beinen auf die rechte Seite des Pferdes aufspringen, dabei gut stützen, rechte Hüfte zeigt zum Pferd. Abspringen. Rechts und links abwechselnd.

7. Nach dieser kleinen Vorübung kommt gleich die Flanke rechts oder links, das heißt rechts oder links mit den Beinen seitlich über das Pferd schwingen. Die Vorderseite des Körpers bleibt nach vorn gerichtet, die Hüfte zeigt zum Pferd; die Hände lassen rechtzeitig die Pauschen los.



8. Ihr könnt als Erschwerung bei der Flanke auch einen Hohl- oder Medizinball auf die Seite legen, über den ihr schwingt. Er darf beim Sprung nicht fallen.

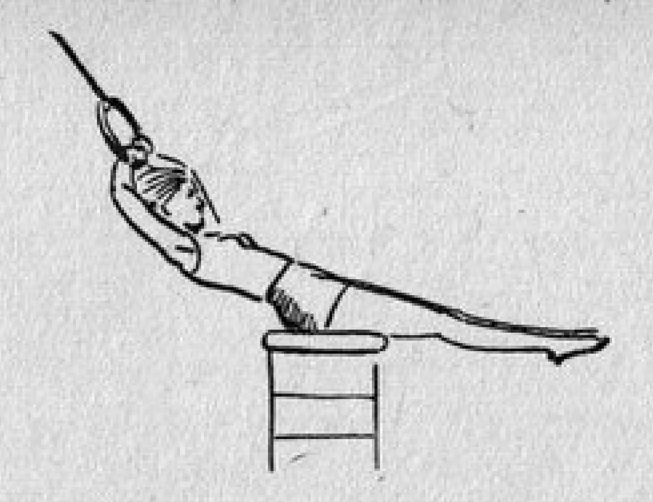
Turnen an den Ringen

Langes Schwingen an den Ringen ist zu vermeiden, da wir viele Mädel zu beschäftigen haben. Achtet beim Schwingen darauf, daß die Mädel die Schultern frei und den Kopf hoch tragen.

Aufstellung: in zwei Riegen

1. Jedes Mädel faßt mit beiden Händen einen Ring. Zurücktreten, einmal schwingen und nach vorn auslaufen. Die nächsten erfassen gleich beim Rückschwung die Ringe.

2. Wir stellen einen Kasten in solchem Abstand quer vor die Riege, daß er beim Vorschwung mit dem Körper gut erreicht werden kann. Beim Vorschwung eine Viertel-Drehung rechts oder links zum Reitsitz auf dem Kasten, abspringen.

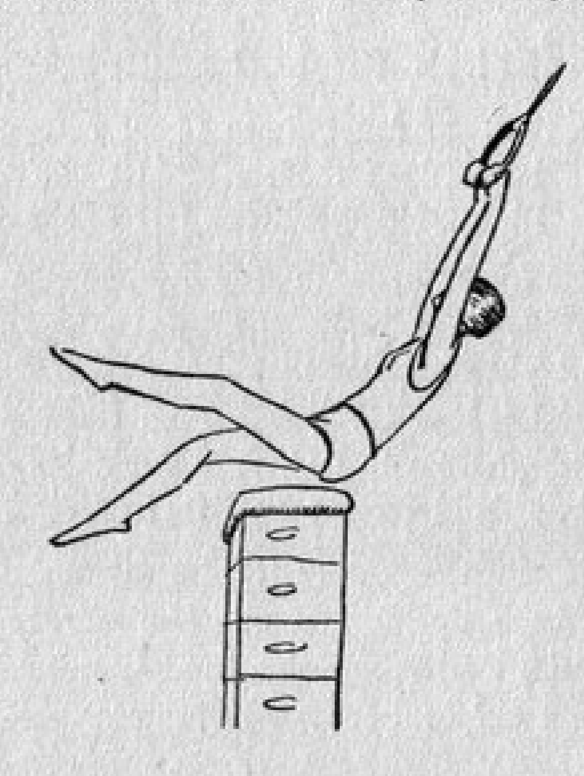


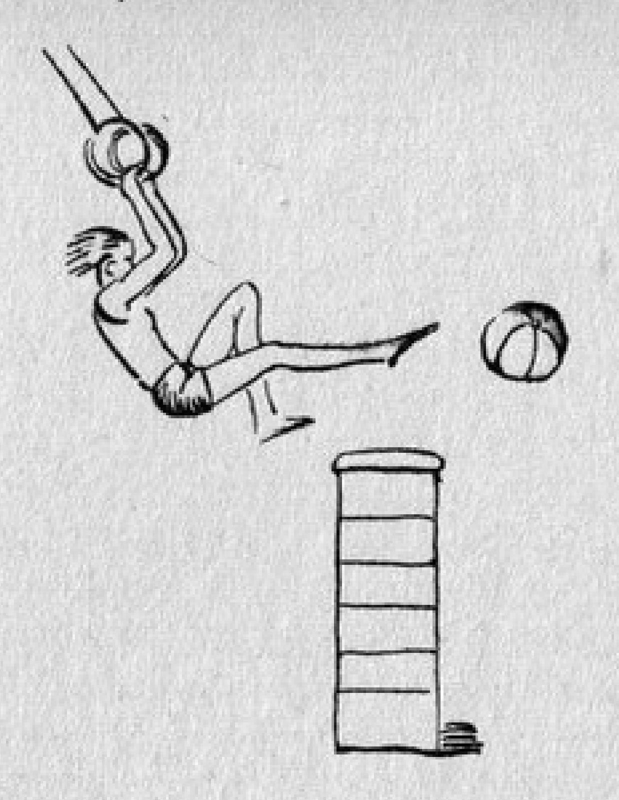
3. Vorschwingen zum Sitz auf dem Kasten, abspringen.

4. Beide Mädel schwingen an, kommen zum Stand auf dem Kasten. Ringe loslassen, abspringen. Wieder werden beim Rückschwung die Ringe von den nächsten gefaßt.

5. Vorschwingen zum Stand auf dem Kasten. Oben auf dem Kasten drehen, Blickrichtung zum Ablauf und wieder zurückschwingen zum Stand. Ring abgeben.

6. Vorschwingen über den Kasten hinaus und drüben abspringen. Ihr geht dabei in einen kurzen Beugehang.





7. Zwei Medizinbälle werden auf den Kasten gelegt. Beim Vorschwung den Medizinball weit mit den Füßen vom Kasten herunterstoßen.

8. Beim Vorschwung den Medizinball mit den Unterschenkeln umklammern, zurückschwingen mit dem Ball, vorschwingen und ihn wieder auf den Kasten legen.

9. Statt beim nächsten Mal den Medizinball auf den Kasten zu legen, werft ihr ihn einem anderen Mädel, das dort steht, zu.

10. Über den Medizinball hinweg abspringen.

In dieser Art könnt ihr noch viele Übungen zusammenstellen. Ihr könnt auch die Übungen vom Stand auf dem Kasten aus anfangen.

Hilfestellung – Hilfeleistung

Die Hilfestellung ist nur eine Sicherheitsstellung. Die Sportwartin muß im Notfall zugreifen können.

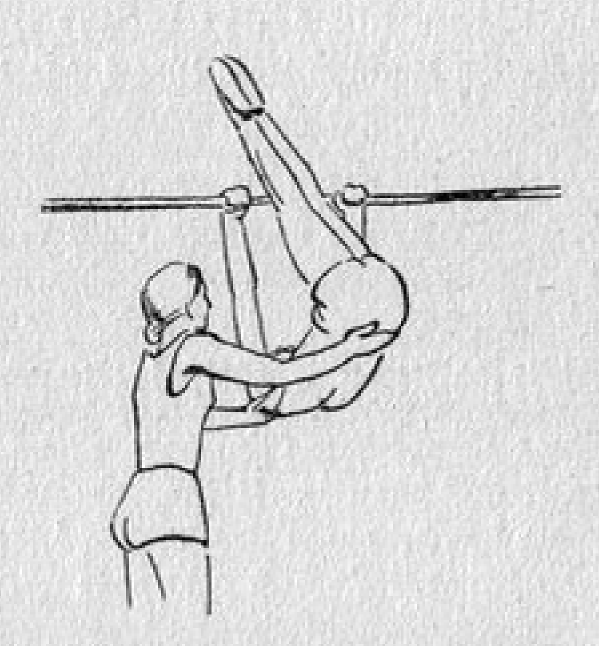
Die Hilfeleistung setzt bei etwas ungeschickten Mädeln ein oder auch dort, wo die Muskelkraft noch nicht ganz ausreicht.

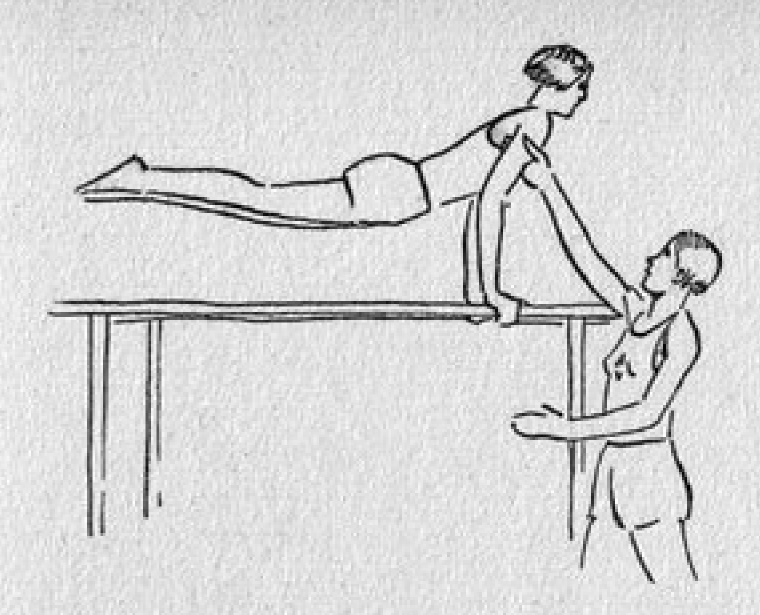
Wir lassen die Mädel grundsätzlich nur solche Übungen machen, die sie ohne fremdes Zutun ausführen können. Dadurch hat man schon die beste Gewähr dafür, daß die Forderung die Leistungsgrenze eines Mädels nicht übersteigt. Aber oft ist es nötig, daß bei wagemutigen Sprüngen ein Mädel dasteht, die im Notfall einmal zugreifen kann. Bei ungeschickten Mädeln muß mit der Hilfeleistung etwas nachgeholfen werden und bei einem etwas schwächeren Mädel muß auch mit zugegriffen werden, um ihr nicht die Freude an der Sache zu nehmen.

Die Leistung steigert sich von selbst durch die zunehmende Sicherheit am Gerät und bessere Körperbeherrschung.

Wir müssen die Mädel aber auch anspornen zu größerer Leistung. Wenn den Mädeln eine Übung vorgemacht wird, die sie bisher noch nicht konnten, so wollen sie sie selbstverständlich alle gleich nachmachen. Als Sportwartin muß man nun aber wissen, inwieweit bei der ersten Probe eine Hilfe einzusetzen hat. Die Hilfeleistung darf nur soweit gehen, daß man dem Mädel dadurch das Selbstvertrauen stärkt. Es muß empfinden: Diesmal war es nur Sicherheit, nun mache ich es aber allein.

1. Beim Aufschwung am Reck liegt die linke Hand auf der rechten Schulter des Mädels. Die rechte hilft am Becken nach.

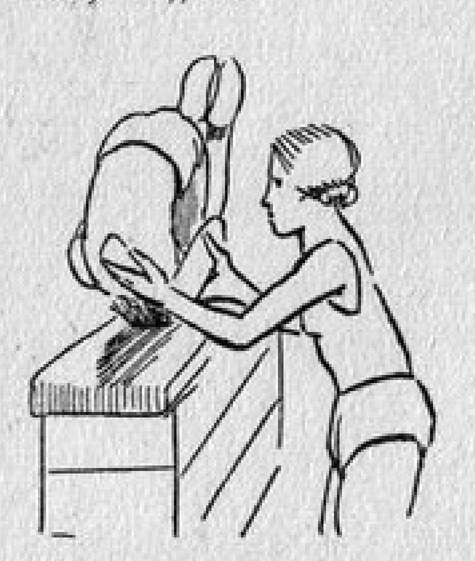


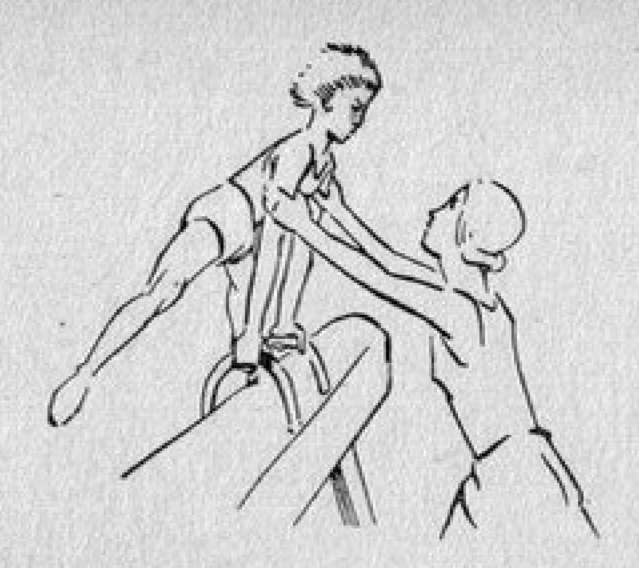


2. Beim Üben am Barren müssen wir wieder mit beiden Händen die Oberarme des Mädels fassen. Beim Schwingen stehen wir auf der Seite, nach der sie abspringt, und fassen, wenn sie z. B. nach der linken Seite abspringt, mit unserer rechten Hand ihren linken Oberarm von vorn. So können wir gut gegenstützen, damit das Mädel nicht vornüber fällt, wenn sie keine Kraft mehr zum Stützen hat.

3. Beim Sprung vom Gerät bereitstehen, um das Mädel aufzufangen.

4. Bei einer Rolle über den Langkasten greift die rechte Hand den linken Oberarm des Mädels, die linke stützt die Nackenpartie, damit sie rollt und nicht auffällt.





5. Sprung über das Pferd: mit beiden Händen die Oberarme fassen.

6. Beim Turnen an den Ringen bereitstehen, um das Mädel beim Absprung aufzufangen.

Grundschule der Leichtathletik für BDM.

Die leichtathletischen Übungen der Grundschule gliedern sich in: Lauf - Wurf und Stoß - Sprung.

Sie kräftigen die inneren Organe und die Muskeln, erhöhen Schnelligkeit, Gewandtheit und Ausdauer. Sie verlangen den Einsatz von Kraft, verbunden mit Schnelligkeit im richtigen Augenblick und erfordern Übung und Konzentration. Damit geht Hand in Hand eine Willensschulung und Erziehung zur Einsatzbereitschaft.

Der Mehrzahl unserer Mädel müssen wir erst wieder ein Bewegungsgefühl und die Freude an der Bewegung vermitteln. Das Gefühl für den natürlichen Ablauf einer Bewegung, z. B. des Laufes, ist die Voraussetzung des Laufes überhaupt. Erst wenn auf Grund einer allseitigen körperlichen Durchbildung und Arbeit am Körper das Gefühl für die natürliche Bewegung und die Freude an der Bewegung da sind, werden die Voraussetzungen für eine gesunde Steigerung der Leistungen gegeben sein, bzw. die Leistungen erhöht werden können. Ist einmal die Beherrschung der Bewegung vorhanden, so ergibt sich die Leistungssteigerung von selbst.

Von der Sportwartin wird daher ein Blick für die durch den Körperbau bedingten Voraussetzungen und damit ein Gefühl für die Leistungsfähigkeit und natürliche Entwicklung der einzelnen Mädel verlangt, d. h. sie muß bei einer gutveranlagten Läuferin deren Anlagen erkennen, pflegen und entwickeln.

Durch richtige, vorbereitende Übungen und Einfühlen in die Bewegung wird sie die Mädel zum richtigen Bewegungsablauf hinführen. Sie hat die Fehler zu sehen und zu verbessern.

Auch auf dem Gebiete der Leichtathletik wird es die Sportwartin verstehen müssen, alle erzieherischen Werte auszunützen. d. h. die Mädel nicht nur sportlich, sondern auch charakterlich zu erziehen.

Jede Führerin und Sportwartin muß folgendes klar sehen und erkennen:

Laufen, Springen und Werfen sind die natürlichen Bewegungen des menschlichen Körpers – sie waren da, bevor es Aschenbahnen und technische Anlagen gab! Im Vordergrund für uns steht daher, daß jedes Mädel läuft, springt und wirft und sich so seine naturgegebenen Anlagen erhält.

Die Benutzung der technischen Anlagen und Geräte gibt uns die genaue Vergleichsmöglichkeit und das Messen der Leistungen aller nach Zeit und Meter unter gleichen Bedingungen.

Der Lauf

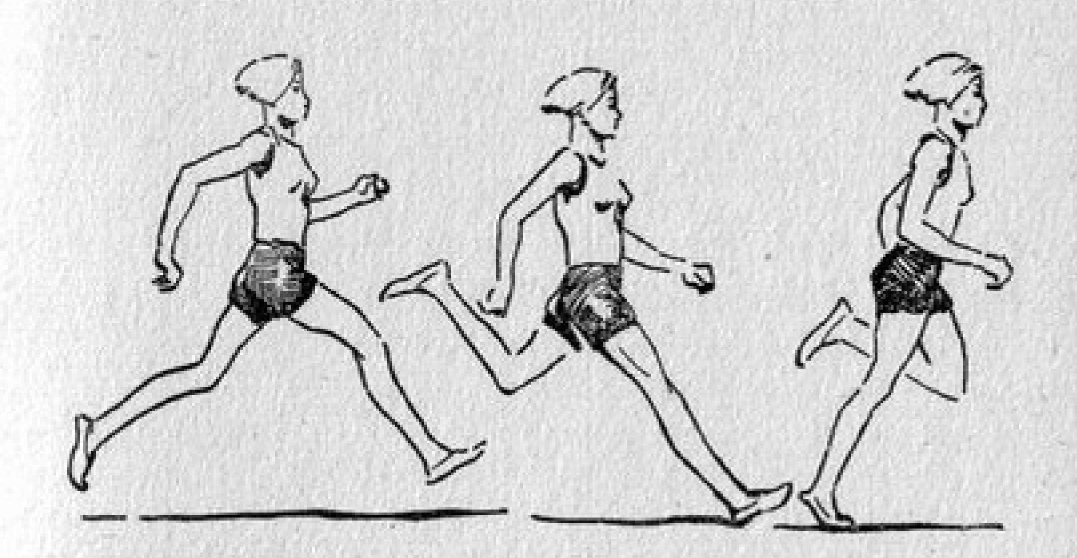
Der Lauf ist die gesündeste und durchbildendste Organ- und Körperschulung überhaupt. Er ist die natürlichste Bewegungsform und damit die Grundlage aller Leibeserziehung.

Alle Mädel müssen daher laufen können, sie sollen einmal so weit kommen, daß das Laufen ihnen zur Selbstverständlichkeit wird.

Voraussetzung ist das richtige, natürliche und zweckmäßige Laufen. In jeder der Übungsstunden muß gelaufen werden, und nichts ist leichter durchzuführen als das. Laufen kann man überall. Gut laufen, d. h. ein ordentlicher Laufstil, ist nicht an eine Aschenbahn gebunden. Man muß ihn erwerben durch fortgesetztes Üben. Den richtigen Lauf wird man nur lernen durch vieles Laufen.

Laufhaltung

Beim Lauf ist der Körper aufgerichtet. Der Kopf wird aufrecht getragen (die Schultern sind nicht hochgezogen, was häufig gemacht wird). Die Arme sind angewinkelt und schwingen locker seitlich am Oberkörper vorbei. Die Hände sind leicht geschlossen. (Ein häufiger Fehler ist das Schwingen der Arme vor, statt seitlich am Oberkörper. Ihr könnt euch vorstellen, daß dadurch die Vorwärtsbewegung gehemmt wird.) Die Arme schwingen entgegengesetzt zu den Beinen. Das Aufsetzen des lockeren, nach vorn schwingenden Fußes geschieht mit der Außenkante zuerst, dann wird der ganze Fuß belastet, der dann den Körper federnd vom Boden abdrückt. Dabei ist das Knie möglichst gestreckt. Der Schritt wird federnd im Knie aufgefangen.



Nicht nur die Beine, sondern der ganze Körper ist am Lauf beteiligt. So muß die Schulterarbeit locker sein, d. h. die Schultern bewegen sich vor und zurück. Es ist darauf zu achten, daß nicht verkrampft gelaufen wird, – verkrampft laufen ist ein Zeichen von Ungeübtsein oder Muskelschwäche. Eine gute Leistung wird man erst dann erzielen, wenn man einen guten Laufstil hat, d. h. locker und natürlich laufen kann.

Vielfach wird der Fehler gemacht, daß die Hüfte nie zur Streckung kommt. Die Sportwartin wird verbessern; etwa „Aufrichten", „Kopf hoch", „locker". Laßt die Mädel sich einmal gegenseitig beim Lauf betrachten. Sie lernen dann eine ganze Menge und sehen gleich, wer richtig läuft und wer falsch läuft; sie sehen, bei dieser sieht der Lauf so ungeschickt und wenig flüssig aus, hingegen sieht er bei der anderen so leicht und natürlich aus. Bei manchen Mädeln werdet ihr dann beobachten können, wenn ihr sie von der Seite betrachtet, daß sie

in der Hüfte einknicken und aussehen, als ob sie sitzen und nur mit Mühe vorwärts kommen. Andere wieder werden den Kopf zu weit nach vorn strecken, wieder andere die Schultern hochziehen. - Ja, beobachtet euch mal selbst, dann werdet ihr vieles bemerken, wie man es nicht macht.

Der richtige Bewegungsablauf muß jedem Mädel zur Selbstverständlichkeit werden. Dann, wenn es selbst spürt, ob es richtig läuft, ist das Gefühl für die Bewegung da.

Der Geländelauf

Er eignet sich besonders dazu, die Mädel locker und frei zu machen. Die Mädel werden im Gelände, wo sie gezwungen sind, Gräben und Hecken zu überwinden, einen Hang hinunterzulaufen usw., sehr viel schneller zu einem unverkrampften Laufen kommen als auf der Aschenbahn. Zuerst werden kleinere Strekken gelaufen, und mit dem planmäßigen Weiterüben und der zunehmenden Kräftigung der Muskeln wird die Strecke weiter ausgedehnt. Man wird bei gänzlich Ungeübten mit etwa 200 m beginnen und die Läufe bis zu 1000 m ausdehnen.

Der 1000 m-Geländelauf ist eine der Bedingungen der sportlichen Leistungsprüfungen des Reichsberufswettkampfes. Von jedem gesunden Mädel verlangen wir, daß es diese Strecke durchhalten kann. Die Strecke muß in 6 Minuten durchlaufen sein, aber nicht unter $5^1/_2$ Minuten. Letzteres ist eine Maßnahme, um Überanstrengungen und gesundheitliche Schädigungen zu vermeiden.

Die Sportwartin hat beim Geländelauf das Tempo zu bestimmen und richtet sich dabei nach dem durchschnittlichen Laufvermögen ihrer Mädel. Vor allem hat sie sich um die Schwächsten zu kümmern und dafür zu sorgen, daß diese eine organische Leistungssteigerung erfahren. Sie hat den Leistungsstand ihrer Gruppe zu heben, indem sie sich um a l l e Mädel kümmert und im gegebenen Fall tadellosen Läuferinnen klarmacht, daß erst einmal die ganze Gruppe auf einen gewissen Leistungsstand mit

gutem Durchschnitt gebracht werden muß. Sind genügend Mädel mit etwa gleichem Laufvermögen vorhanden, so wird man diese in einer Gruppe zusammenfassen. Bei unebenem Gelände wird selbstverständlich eine größere Steigung nicht erstürmt, es wird vielmehr mit verhältnismäßig kleinen Schritten bergauf gegangen. Bergab wird ganz locker gelaufen; man kann sich dabei so richtig treiben lassen, doch muß die Bewegung immer noch beherrscht sein. Um Anstrengungen zu vermeiden, wird die Sportwartin mal ein Stück gehen lassen, damit wieder ruhiger geatmet werden kann.

Wieviel Freude macht doch so ein Geländelauf. Aufgelockert und froh werden danach eure Mädel sein, wenn ihr ihn in der richtigen Weise durchgeführt habt. Bei vielen eurer Mädel könnt ihr durch das Laufen im Gelände die Freude am Lauf überhaupt wecken.

Der Kurzstreckenlauf

Wir haben hier die 75 m-Strecke festgelegt. Das BDM.-Leistungsabzeichen verlangt, daß die Strecke in 13 Sekunden durchlaufen wird.

Wesentlich für einen g u t e n Kurzstreckenlauf ist der

S t a r t

Er dient dazu, in möglichst kurzer Zeit aus der Ruhestellung in Fahrt zu kommen und die höchste Laufgeschwindigkeit zu erreichen. Zwei in die Laufbahn gegrabene Startlöcher geben der Läuferin den Halt zum Ablauf. Sie befinden sich hinter der Startlinie, auf die sich die Läuferin mit den Händen stützt.

Das S t a r t k o m m a n d o lautet „Auf die Plätze!" - „Fertig!" - „Schuß!" (Händeklatsch oder „Los!") Zwischen „Fertig!" und „Schuß!" sind etwa 2 Sekunden Pause. Zwischen dem Kommando „Auf die Plätze!" und „Fertig!" muß eine längere Pause sein, damit sich die Läuferinnen konzentrieren können. In der Art und Weise, wie das Kommando gegeben wird, liegt schon vielfach die Ursache eines schlechten Startes. Darum ist es

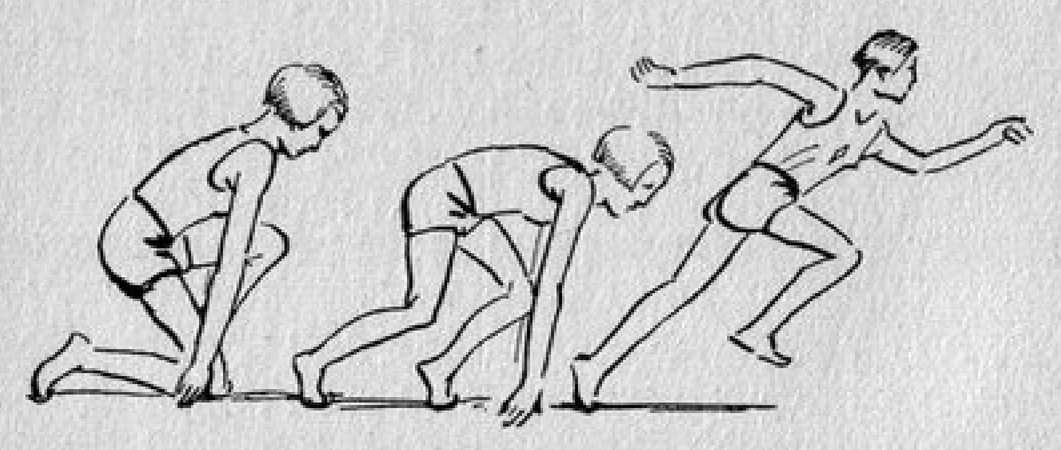
nötig, daß das Kommandogeben geübt wird. Es muß ruhig und bestimmt gegeben werden. Das Kommando „Fertig!" wird man z. B. nicht kurz aussprechen, sondern beide Silben langsam und gleichmäßig aussprechen.

Beim Kommando „Auf die Plätze!" begibt sich die Läuferin in die Startgruben und läßt sich auf das hintere Knie nieder. Das vordere Bein ist das Sprungbein. Die Hände befinden sich in Schulterbreite auseinander auf der Startlinie. (Daumen und Zeigefinger auseinandergespreizt.) Die Arme sind gestreckt.

Jetzt folgt das Kommando „Fertig!" Die Läuferin hebt das Knie vom Boden, der Oberkörper schiebt sich gleichfalls nach vorn, das Gewicht ruht nun auf den gestreckten Armen und dem vorderen Bein. Der Rücken bildet etwa eine Waagerechte. Das hintere Bein ist entlastet, die Ferse dieses Fußes ist nach hinten gedrückt, damit das Bein sich beim Start kräftig abdrücken kann. In dieser Stellung, den Blick auf die Laufbahn gerichtet, erwartet die Läuferin den Schuß oder das Klatschen in die Hände.

Bei „Schuß!" drückt sich die Läuferin kräftig vom Boden ab unter Mitarbeit der Arme. Der dem hinteren Bein entgegengesetzte Arm unterstützt das Vorholen des Beines durch kräftigen Vorschwung. Die ersten Schritte sind klein, schnell und kräftig, der Oberkörper ist stark nach vorn geneigt und richtet sich während des Laufes allmählich auf.

Vor dem eigentlichen Tiefstart üben wir den Ablauf aus enger Schrittstellung. Der Sprungfuß ist vorn, der rückwärtige Fuß mit dem Ballen aufgesetzt. Beide Beine sind



gebeugt, die Arme hängen locker herunter. Beim Kommando „Fertig!" wird der Oberkörper stärker nach vorn gelegt. Beim Händeklatsch erfolgt kräftiges Abdrücken des hinteren Fußes und Beugen, vielmehr Vorreißen des Beines zum ersten Schritt. Die Ferse wird so weit wie möglich gesenkt und das Abdrücken geschieht federnd. Dann erfolgt das kräftige Abdrücken und Strecken des Sprungbeines.

Das Anlegen der Startlöcher

Nach dem Ziehen der Startlinie stellt man fest, wo die vordere Startgrube für das Sprungbein hinkommt, und zwar ist sie etwa eine Fußlänge hinter der Startlinie. Man kniet nun nieder, so daß das Knie des rückwärtigen Beines etwa in Ballenhöhe des anderen kommt. Wo sich nun die Fußspitze des hinteren Beines befindet, wird das zweite Startloch gegraben. Die rückwärtige Wand der Startgrube ist abgeschrägt. Die Startgrube selbst ist so tief, daß mindestens die Hälfte des Fußes darin Platz hat, dann kann der Fuß auch kräftig vom Boden abdrücken.

Starter und Zeitnehmer

Dies muß sehr gleichmäßig geschehen. Es ist nicht so einfach, wie es aussieht, und erfordert ebenfalls Übung. Das Mädel, das ihre Kameradinnen starten läßt, steht hinter diesen. Die Zeitnehmerin achtet am Ziel genau auf die Bewegungen der Startenden. Bei „Auf die Plätze!" sind die Hände der Letzteren gestreckt über dem Kopf. Bei „Fertig!" nimmt sie die Arme seitlich herunter und bei „Los!" klatscht sie über dem Kopf in die Hände. So können sich Starter und Zeitnehmer verständigen.

Das Stoppen erfordert ebenfalls Übung. Ist ein Zielband vorhanden, so wird man es benutzen, dadurch wird auch bei ungeübten Zeitnehmern das Stoppen genauer. Das Zielband wird in Brusthöhe gespannt.

Beim Start ist auf einen genauen Ablauf zu achten. Es darf nicht „geschoben" werden, d. h. die Läuferinnen dürfen nicht zu früh ablaufen. Es bleibt jedes Mädel ruhig auf seinem Platz, bis es das Ablaufkommando hört. Die Sportwartin hat streng-

stens darauf zu achten und die Bestimmungen genau einzuhalten. Hat ein Mädel einen Fehlstart verursacht, so wird entweder zurückgeschossen oder zurückgerufen.

Starter und Zeitnehmer müssen also geübte und zuverlässige Mädel sein und dürfen auch nicht die kleinste Mogelei dulden.

Der Staffellauf

Wir unterscheiden: die Rundenstaffel und die Pendelstaffel.

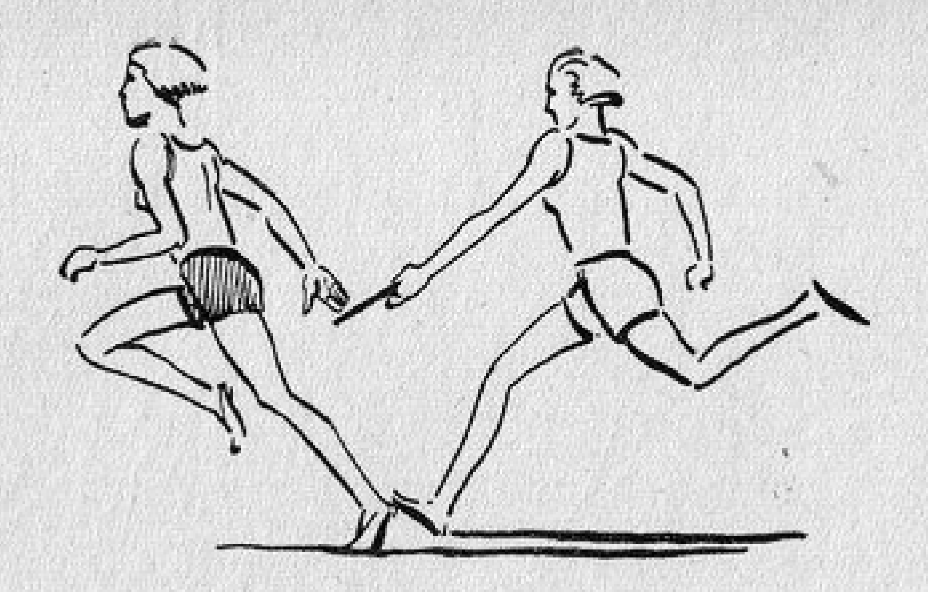
Wir laufen verschiedene Strecken und zwar 50, 60 und 75 m.

Laufen wir draußen im Gelände, so können wir als Wechselmarke Bäume, Sträucher oder igendwelche gut sichtbaren Markierungen als Wechsel bestimmen. Wir brauchen im Gelände auch keinen Staffelstab wie auf der Aschenbahn. Da findet ihr irgendein Stück Holz, das ihr dazu nehmen könnt.

Die Rundenstaffel

Bei der Rundenstaffel auf der Aschenbahn haben wir einen sogenannten „fliegenden Wechsel". Wir wechseln den Stab in einem Wechselraum von 20 m und zwar liegen 10 m vor und 10 m nach der zu laufenden Strecke eines Mädels. Die Läuferin, die den Stab bekommt, wird also zweckmäßig im ersten Drittel des Wechselraumes stehen. Der Stabwechsel erfolgt dann etwa im letzten Drittel des Wechselraumes.

Die Übergabe des Stabes erfolgt aus der linken Hand der ankommenden Läuferin in die nach hinten ausgestreckte rechte Hand der nächsten Läuferin (Daumen abspreizen!), die in Ablaufstellung steht. Die Handfläche zeigt nach oben, damit der Stab von der ankommenden Läuferin in die Hand hineingeschoben werden kann. Sowie das ankommende Mädel auf einige Meter heran ist (10-15 m), läuft die nächste Läuferin kräftig los, damit beim Wechsel keine Zeit verlorengeht. Ein Wechsel ist dann gut, wenn die ankommende Läuferin gerade noch mit dem ausgestreckten Arm den Staffelstab in die nach hinten ausgestreckte

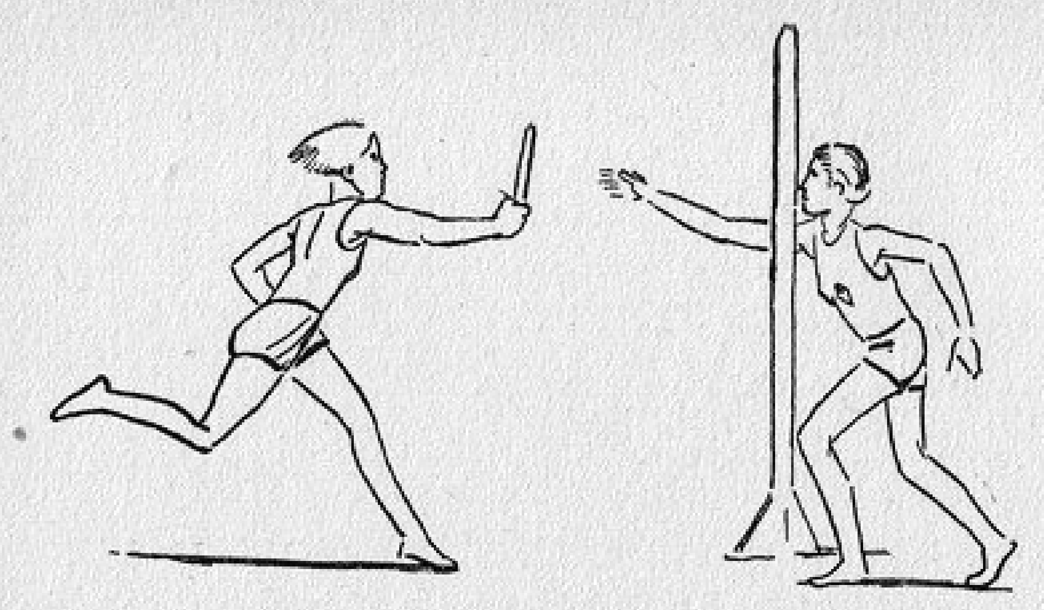


Hand der Läuferin übergeben kann. Je näher die beiden Läuferinnen zusammenkommen, desto schlechter war die Übergabe.

Nach Erhalt des Stabes wird dieser sofort in die linke Hand hinübergewechselt.

Die Pendelstaffel

Hier wird zum Unterschied zum fliegenden Start um einen Grenzposten herumgewechselt. Die nächste Läuferin läuft die Strecke ihrer Vorläuferin wieder zurück. Jeweils am Ende der festgelegten Strecke steht dieselbe Anzahl von Läuferinnen hintereinander hinter den Grenzzäunen, die die festgelegte Strecke begrenzen. Die ankommende Läuferin hat den Staffelstab in der rechten Hand und übergibt ihn, von ihr aus gesehen an der linken Seite der Stange. Der Stab wird also hier nicht in die andere Hand gewechselt, sondern wird von rechts nach rechts übergeben. Die ankommende Läuferin hat zweckmäßig den Stab am unteren Ende gepackt, so daß die nächste Läuferin das Holz am oberen Ende fassen kann. Der Stab wird in Schulterhöhe übergeben. Die ankommende Läuferin streckt bei der Übergabe selbstverständlich die Hand so weit wie möglich nach vorn aus und übergibt das Holz in die ebenfalls entgegengestreckte Hand der nächsten Läuferin.

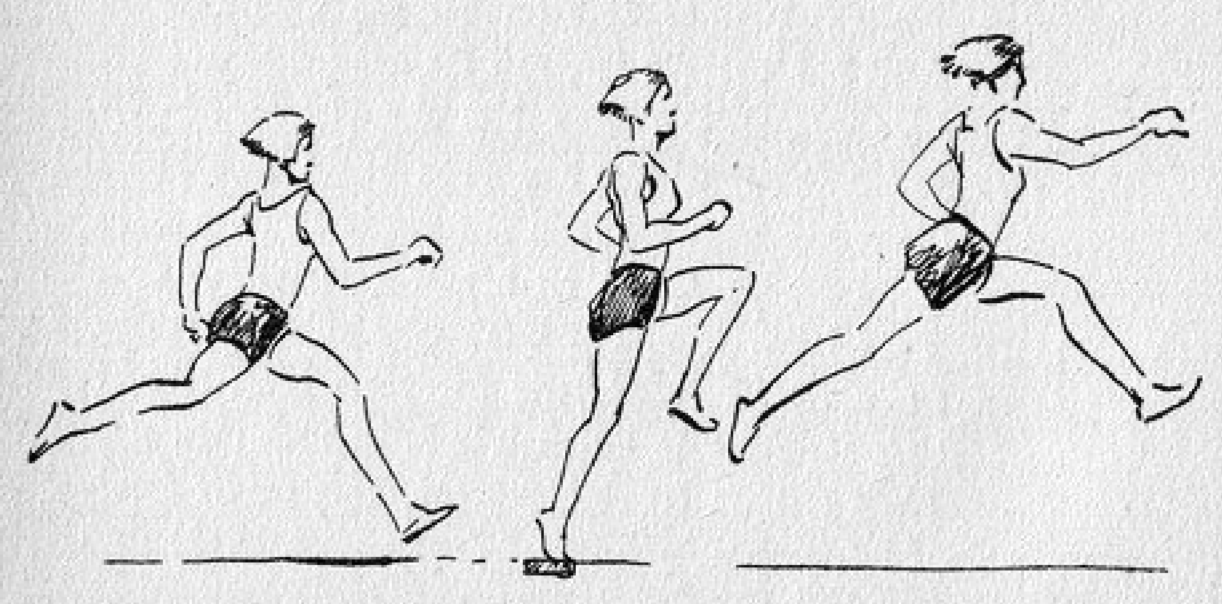


Auch beim Staffellauf ist von der Sportwartin peinlichst genau auf einen sauberen Wechsel zu achten; er muß immer wieder geübt werden. Sie darf hier auch nicht die kleinste Ungenauigkeit durchgehen lassen.

Der Sprung

Der Weitsprung

Der Weitsprung wird bestimmt durch einen guten Anlauf und einen guten Absprung. Man kann die Bewegung einteilen in: Anlauf, Absprung, Arbeit in der Luft und Landung.



Der Anlauf

Ein guter Anlauf setzt wieder schnellen Lauf mit gleichmäßigen Schritten voraus. Die Laufgeschwindigkeit steigert sich bis zum Absprung. Die Länge des Anlaufes ist so zu legen, daß bei der höchsten Laufgeschwindigkeit abgesprungen wird. Der Anlauf beträgt etwa 25–30 m.

Der Absprung

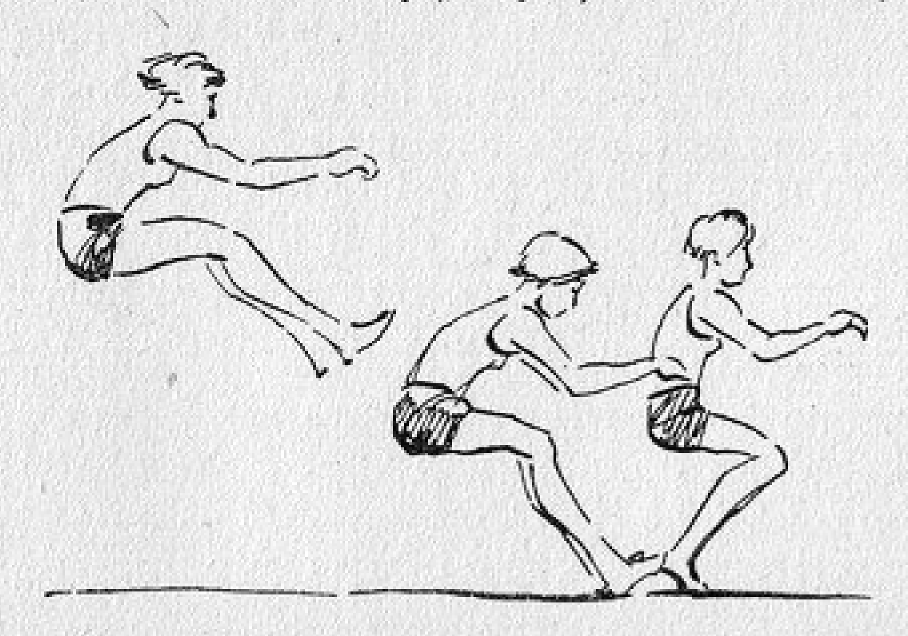
Beim Absprung ist darauf zu achten, daß der Fuß gut abgerollt wird und daß er so lange wie möglich am Balken nachdrückt. Gleichzeitig mit der Streckung des Sprungbeines wird das Schwungbein hochgerissen.

Das Knie des Sprungbeines wird dann ebenfalls nach oben hochgerissen, dann erfolgt die Landung. Da der letzte Eindruck nächst dem Balken gemessen wird, müßt ihr aufpassen, daß ihr bei der Landung nach vorn und nicht nach rückwärts fallt.

Bestimmend für die Weite sind die Schnelligkeit des Anlaufs und der günstige Absprung. Es ist notwendig, daß wir nicht nur weit, sondern gleichzeitig h o c h zu springen versuchen.

Sprungübungen

Vor dem eigentlichen Weitsprung werden wir mit den Anfängerinnen Übungen zur Erhöhung der Sprungkraft und Laufübungen machen. Wir machen z. B. den Hopser-Sprung, wobei auf das gute Abrollen des Fußes geachtet wird. Der Sprung



wird immer wieder mit demselben Fuß aufgefangen. Ferner sind alle Hüpfübungen vorbereitende Übungen.

Zunächst wird mit kleinem Anlauf gesprungen. Das Treffen des Balkens mit dem richtigen Fuß erreicht man folgendermaßen: Bei 20 m wird ein Strich gezogen. Hier merkt man sich das Ablaufbein. Man läuft durch, d. h. man läuft so schnell man kann und springt am Balken ohne Rücksicht auf Übertreten, ab. Man stellt nun fest, wieviel man übergetreten hat. Um dieses Stück, das man übergetreten hat, wird die Ablaufmarke zurückgelegt. - Auf diese Weise stellt man seinen Anlauf fest.

Da die Mädel meistens zu flach springen, nimmt man beim Üben als Hilfsmittel eine Schnur, die in 1 m Entfernung etwa 60 cm hochgehalten wird. Die Mädel sind dadurch gezwungen, hoch zu springen.

Die Sportwartin wird dann vom Weitsprung mit kleinem Anlauf zum ganzen Anlauf übergehen. Achtet zu Anfang besonders auf einen guten Absprung und nicht so sehr auf das Übertreten! Das läßt sich danach schon noch verbessern. Wird der Bewegungsablauf beherrscht, ist genau auf Übertreten zu achten.

Die Sportwartin muß den Weitsprung selbst, d. h. die Bewegung, so weit beherrschen, daß sie ihn ihren Mädeln vormachen kann. Sie muß deren Fehler sehen und verbessern.

Eine Weitsprunganlage läßt sich fast überall herstellen. Sie besteht aus einer Anlaufstrecke, einem in die Erde eingelassenen Balken (etwa 15 cm breit) und der Sprunggrube. Diese ist mit Sand gefüllt und muß immer weich geharkt sein. Der Balken wird weiß gekalkt oder gekreidet, jedenfalls muß er gut sichtbar sein.

Die verlangte Leistung zum Leistungsabzeichen beträgt 3,25 m.

Gemessen wird in senkrechter Richtung zum Balken und zwar die Entfernung zwischen letztem Eindruck des Körpers dem Balken zu und Kante des Balkens am inneren Rand der Sprunggrube. Die Entfernung wird am Balken abgelesen.

Der Hochsprung

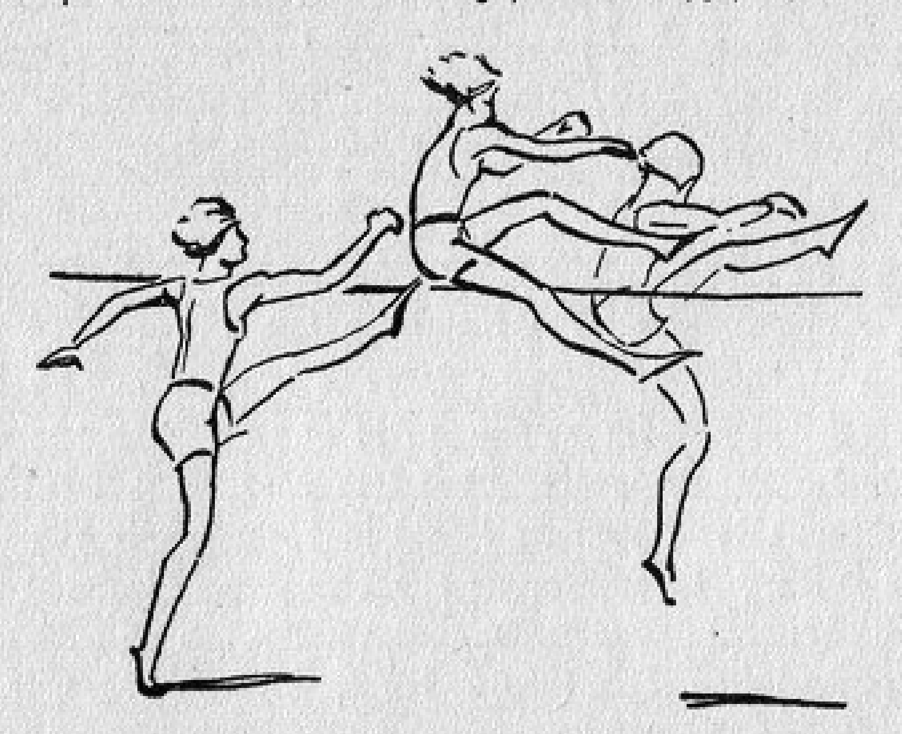
Den Hochsprung kann man einteilen in: Anlauf, Sprung und Landung.

Der Anlauf

Es wird mit gleichmäßigen Schritten angelaufen, deren Geschwindigkeit sich bis zum Ablauf steigert. Der letzte Schritt kann etwas größer sein als die anderen. Jedenfalls ist darauf zu achten, daß vor der Latte nicht getrippelt wird und die Springerin beinahe aus dem Stand springt, denn dann ist der Anlauf überflüssig und zwecklos.

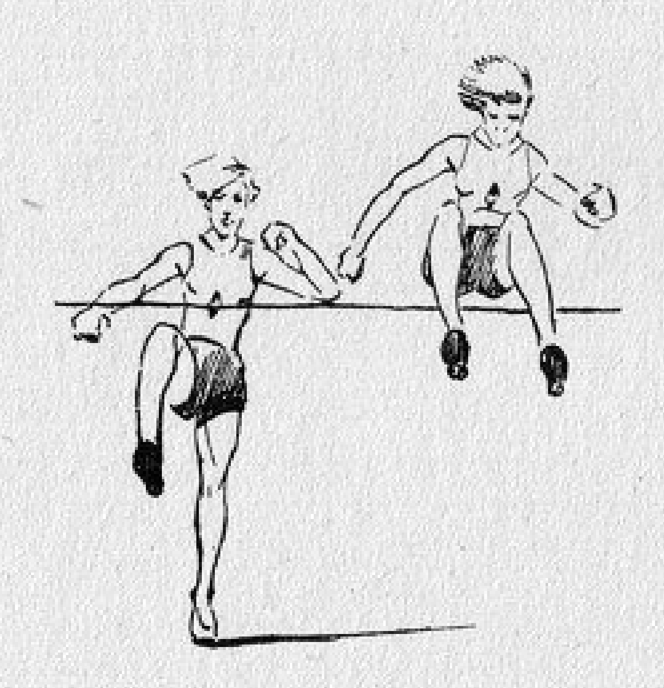
Die Absprungstelle muß jedes Mädel selbst finden und festlegen. Jedenfalls muß sie so liegen, daß die Springerin ihre höchste Höhe genau über der Latte oder der Schnur hat. Ein zu langer Anlauf ist zwecklos. Wenige Schritte genügen.

Der Absprung erfolgt kräftig. Der in Richtung des Anlaufes aufgesetzte Fuß wird gut abgerollt, solange wie möglich drückt er vom Boden ab. Gleichzeitig mit der Streckung des Sprungbeines wird das Schwungbein in Anlaufrichtung hochgerissen. Die Arme unterstützen den Absprung, indem sie mithelfen, den Körper hochzureißen. Das Sprungbein wird hochgezogen, und der Körper wird bei der Landung federnd aufgefangen.



Anlaufarten

Wir unterscheiden den Sprung mit dem Anlauf von vorn und den Sprung mit schrägem Anlauf. Bei dem Sprung von vorn sind wir gezwungen, bei gleicher Sprunghöhe im Verhältnis höher zu springen als bei dem Sprung mit schrägem Anlauf, und zwar weil beim geraden Überspringen der Latte oder Schnur der Schwerpunkt des Körpers durch die angehockten Beine höhergebracht werden muß als beim Sprung mit schrägem Anlauf, bei dem die Beine verhältnismäßig gestreckt über die Latte gebracht werden. Beobachtet einmal die verschiedenen Sprünge! Der gebräuchlichste Sprung ist der mit schrägem Anlauf.



Sprungübungen

Die Sportwartin wird die Anfängerinnen nicht gleich den richtigen Hochsprung ausführen lassen. Sie stellt zunächst fest, wer überhaupt noch nie gesprungen ist und wer noch kein Gefühl für den Bewegungsablauf des Sprunges besitzt. Dazu und zur Erhöhung der Sprungkraft wird sie vorbereitende Übungen machen lassen, z. B. Hochsprung aus dem Stand, senkrecht und quer zur Latte, ebenso alle Hüpfübungen. Am meisten wird aber die Sprungkraft gefördert durch den Hochsprung von vorn in

Form des Hocksprunges. Ist das Gefühl für den Sprung vorhanden, dann geht die Sportwartin zum Hochsprung mit seitlichem Anlauf über. Sie hat auf einen flüssigen Anlauf und kräftigen Absprung zu achten, ebenso darauf, daß der Sprungfuß in Richtung des Anlaufes aufgesetzt und das Schwungbein ebenfalls in der Anlaufrichtung hochgerissen wird.

Zum Leistungsabzeichen ist 1 m zu überspringen. Das ist eine Höhe, die jedes gesunde Mädel schaffen kann.

Wurf und Stoß

Der Schlagballwurf

Ihr werdet schon die Beobachtung gemacht haben, daß manche Mädel gut Schlagball werfen und andere wieder ausgesprochen schlecht. Die ersteren haben das Werfen oft in frühem Alter in spielerischer Form, etwa durch Steinewerfen, gelernt; ihnen ist die Wurfbewegung selbstverständlich. Denjenigen aber, denen diese natürliche Wurfbewegung fehlt, fällt das Erlernen des Bewegungsablaufes oft ziemlich schwer.

Die Wurfbewegung

Ausgangsstellung: Die linke Seite der Werferin zeigt in Wurfrichtung. Das Körpergewicht ruht auf dem rechten, gebeugten Bein; das linke ist locker aufgesetzt, die Hüfte ist etwas abgebeugt, der Oberkörper nach rechts seitlich abgebeugt, der ganze Körper ist locker, der Wurfarm liegt in Verlängerung der Schulter und holt von rechts tief unten Schwung.



Beim Wurf wird gleichzeitig mit der Streckung des rechten Beines das Gewicht auf das linke Bein übertragen, Rumpf und Becken drehen sich nach vorn oben, und als letztes erfolgt die schnelle Wurfbewegung des Armes.

Der Anlauf

Jedes Mädel hat schon einmal mit Steinen geworfen. Der Ball hat kein großes Gewicht und wir können leicht in die Versuchung kommen, ohne richtig auszuholen nur mit dem Arm zu werfen. Wir üben daher zuerst den Wurf aus dem leichten Angehen mit weitem Ausholen des Wurfarmes.

Langsames Angehen. Nach etwa drei bis vier Schritten neigt sich der Oberkörper nach rechts, und der rechte Arm bzw. die Hand mit dem Ball wird weit nach hinten zurückgeführt. Der linke Fuß macht gleichzeitig einen weiten Ausfallschritt. Die linke Schulter zeigt beim Wurf in die Wurfrichtung. Das Gewicht des Körpers ruht auf dem rechten Fuß.

Durch Streckung des rechten Beines und blitzschnelles Vorschwingen der rechten Hüfte und der rechten Schulter wird der Wurf eingeleitet, der Wurfarm wird über den Kopf gezogen, im letzten Augenblick wird erst die Armkraft eingesetzt. Das Ganze geschieht blitzschnell, schneller, als wir es erzählen können.

Aus dem leichten Angehen mit drei bis vier Schritten wird allmählich ein langsames, dann ein schnelleres Anlaufen. Es kommt nun darauf an, die Geschwindigkeit und den Schwung des Anlaufs auch auf den Wurf zu übertragen, d. h. zwischen Anlauf und Wurf darf keine Stockung eintreten. Anlauf, Ansatz zum Wurf und der Wurf selbst müssen fließend aufeinander folgen.

Wurfübungen

Die Anfänger üben den Wurf erst aus dem Stand, gehen dann zum Werfen mit Angehen über, später zum Werfen mit Anlauf. Zu achten ist darauf, daß nicht nur mit den Armen geworfen wird, sondern daß der Schwung aus dem Körper herausgeholt wird.

Die Sportwartin hat darauf zu achten, daß der Ball richtig gehalten wird. Manchmal erlebt man, daß der Ball in die ganze Hand genommen wird, er wird jedoch nur mit den Fingern gehalten.

Zweckmäßig wird mit Hin- und Rückwurf geübt.

Für das Leistungsabzeichen wird eine Weite von 25 m verlangt.

Schlagball: Gewicht 80 g, Umfang 20-22 cm.

Anlauflänge: beliebig.

Messen: geschieht in senkrechter Richtung zur Abwurflinie.

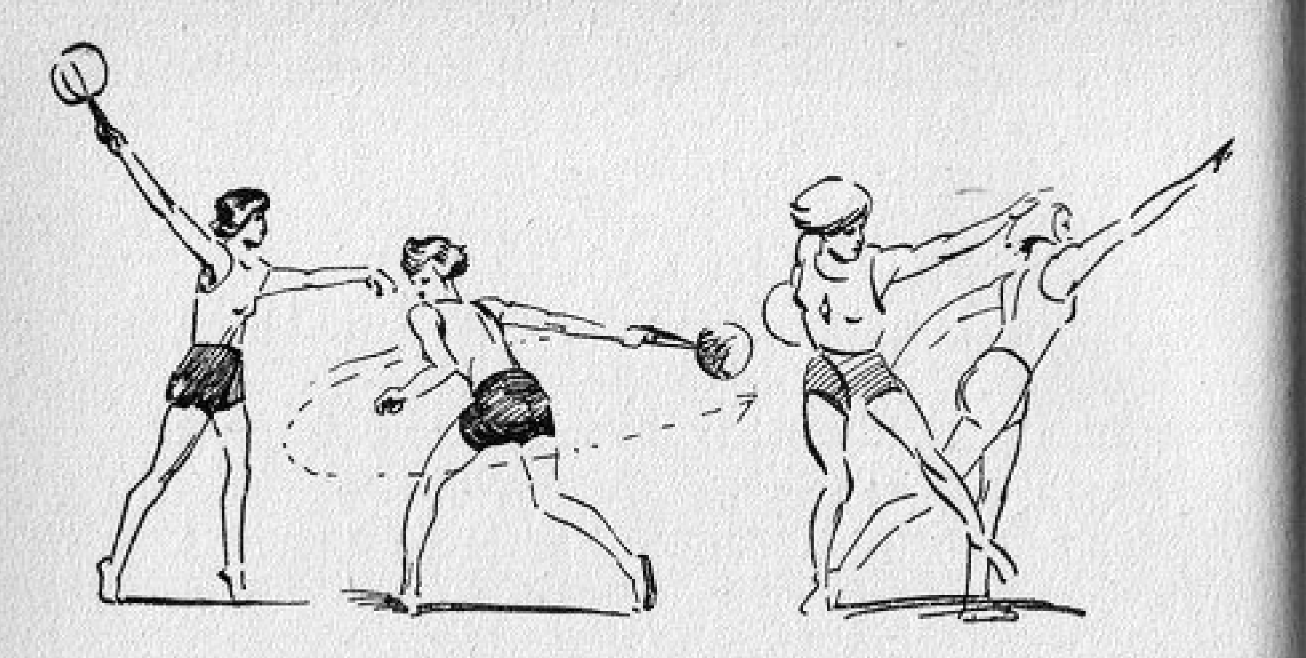
Der Schleuderballwurf

Der Wurf aus dem Stand

Die Werferin hängt die Schlaufe in die mittleren Glieder des Zeige-, Mittel- und Ringfingers oder nur des Zeige- und Mittelfingers. Ihre linke Seite zeigt in Wurfrichtung. Sie schwingt nun den Schleuderball in mehreren Umdrehungen in einem zum Körper schräg liegenden Kreis (etwa 45°) an. Das Gewicht ruht auf dem rechten Bein (Rechtswerfer). Hat der Ball die nötige Geschwindigkeit, so beugt man die Knie ab und zwar in dem Augenblick, in dem der Wurfarm senkrecht nach hinten oben ausgestreckt ist und der Abschwung nach unten beginnt. Bevor die Hand mit dem Ball den tiefsten Punkt erreicht hat, beginnt die Körperstreckung und Drehung nach vorn. Der Arm kommt dann nach vorn oben. Ist die Körperstreckung vollendet, so öffnen sich die Finger, lassen die Schlaufe los, und der Ball fliegt weg.

Der Drehwurf

Größere Weiten erzielen wir bei dem Wurf mit einer oder zwei Umdrehungen. Die Ausgangsstellung und der Anschwung sind dieselben wie beim Wurf aus dem Stand. Bevor der Ball



den tiefsten Punkt hinten unten erreicht, beginnt die Drehung auf dem linken Fuß (Rechtswerfer). Das Körpergewicht wird auf das linke Bein verlagert, der rechte Fuß wird in geringer Entfernung vom linken auf der Geraden danebengesetzt, der Oberkörper dreht sich nun auf dem rechten Fuß, und der linke kommt nach vorn in die beschriebene Ausgangsstellung zum Abwurf.

Bei zwei Umdrehungen ist der Vorgang derselbe. Zu beachten ist, daß die Werferin nach der Umdrehung in günstige Wurfstellung kommen muß.

Wichtig ist, daß der Wurfarm immer wieder hinter dem Körper zurückbleibt, denn sonst hätte ja die Mitarbeit des Körpers keinen Zweck und der Wurf erfolgte nur durch den Arm. Der Körper zieht also gewissermaßen den Wufarm nach sich. Die Drehung beginnt langsam und wird bis zum Abwurf gesteigert.

Das Üben des Schleuderballwurfs wird mit dem Wurf aus dem Stand begonnen.

Als Abwurflinie gilt eine Latte, Strich usw., genau wie beim Schlagballwurf. Die Sportwartin hat auch hier auf das Übertreten zu achten.

Schleuderball: Er wiegt 1 kg, die Schlaufe ist 28 cm lang.

Anlauflänge: beliebig.

Messen: geschieht in senkrechter Richtung zur Ablauflinie.

Der Kugelstoß

Die Haltung beim Stoß

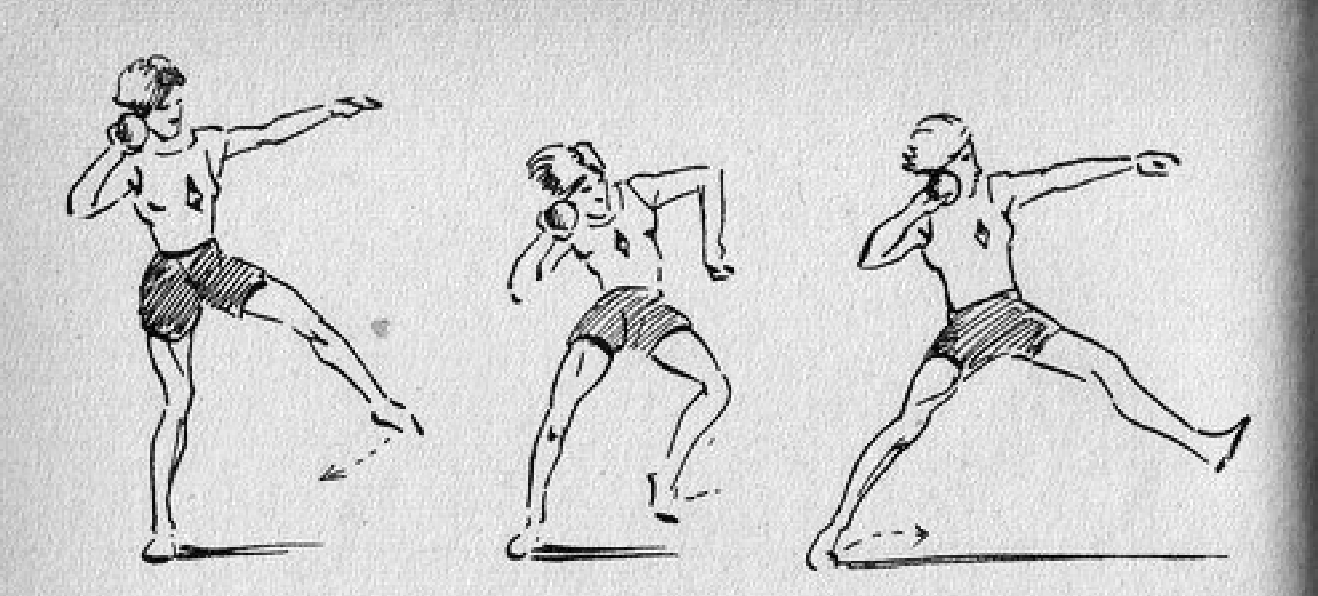
Die Finger sind leicht voneinander gespreizt, Daumen und kleiner Finger liegen an den Seiten der Kugel. Die Kugel liegt auf den Fingerwurzeln. Die Hand mit der Kugel wird in dem locker gebeugten Stoßarm in die Gegend der Schlüsselbeingrube gelegt. Der Handrücken zeigt nach hinten. Ellenbogen hochnehmen (Oberarm etwa im Winkel von 45°).

Der Stoß aus dem Stand

Der Bewegungsablauf beim Standstoß ist folgender: Die linke Seite (Rechtsstoßer) zeigt in die Stoßrichtung. Die Kugel wird wie beschrieben gehalten. Das Körpergewicht ruht auf dem rechten gebeugten Bein, der Oberkörper ist nach rechts seitlich abgebeugt, das linke Bein ist in Stoßrichtung locker aufgesetzt. Beim Stoß streckt sich nun das rechte Bein, das Körpergewicht wird auf das linke Bein übertragen, gleichzeitig dreht sich der Rumpf nach vorn oben, so daß das Becken nach vorn zeigt, und der Armstoß erfolgt. Die Bewegung setzt langsam an, wird immer schneller und ist beim Armstoß am schnellsten.

Der Stoß mit Ansprung

Die Ausgangsstellung ist dieselbe wie zuvor. Der rechte Fuß steht am hinteren Kreisrand. Der linke Fuß schwingt mit einer kleinen Bewegung nach vorn oben an, schwingt hinter dem Standbein vorbei zurück, schwingt wieder nach vorn und reißt dabei den Körper mit; gleichzeitig erfolgt ein kleiner Sprung des rechten Fußes nach vorn. Dieser setzt mit der ganzen Sohle auf. Das Gewicht liegt immer noch auf dem rechten Bein. Der Stoß folgt wie oben beschrieben. Die Bewegung wird in der Schnelligkeit bis zum Stoß der Kugel immer gesteigert.



Übungen

Zunächst wird die Sportwartin mit den Mädeln, die noch nie Kugel gestoßen haben, zum Einführen in das Gerät einfaches Hochstoßen üben. Dann wird der Kugelstoß aus dem Stand geübt, zunächst mit geringer Beugung im Knie. (Achten auf Kugel- und Armhaltung!)

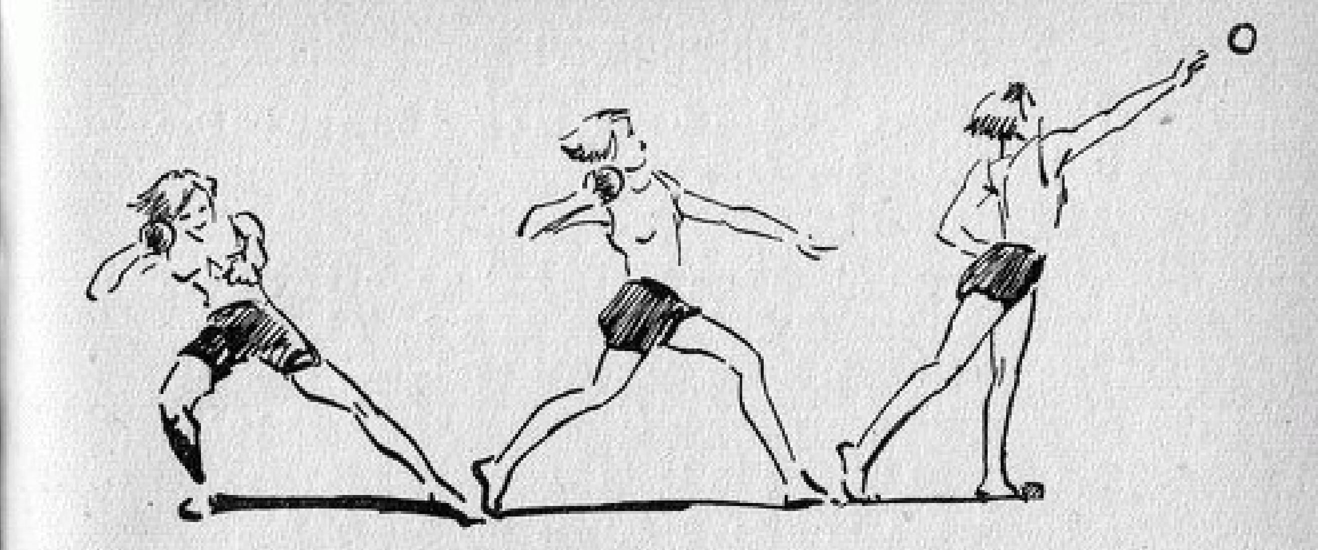
Dann wird man als Vorübung den Wurf mit Angehen üben lassen. Das Angehen geschieht folgendermaßen:

Füße parallel, Brustseite zeigt in Stoßrichtung, Arm- und Kugelhaltung wie beim Stoß aus dem Stand; dann kommt ein Schritt links, darauf ein Sprung mit dem rechten Bein in die oben beschriebene Stoßstellung.

Danach üben wir den Kugelstoß mit Ansprung.

Die Sportwartin muß den Stoß vormachen können, die Fehler der Mädel sehen und verbessern. Sie läßt die Mädel sich gegenseitig beim Stoß beobachten.

Eine Wurfanlage zum Kugelstoßen kann überall geschaffen werden. Sind wir einmal auf Fahrt, so werden wir uns einen ebenen Platz aussuchen und mit Steinen, die etwa das Gewicht der Kugel haben, üben. Ein Wurfkreis ist ebenfalls schnell in die Erde gezeichnet.



Bedingung für das Leistungsabzeichen: 5,80 m.

Kugel: 4 kg schwer.

Kreisdurchmesser: 2,135 m.

Messen: geschieht vom Innenrande des Kreises bis zu dem dem Kreis nächstliegenden Kugeleindruck. Das Bandmaß wird vom Kugeleindruck durch den Mittelpunkt des Kreises gelegt. Am Innenrande des Kreises wird dann die Meterzahl abgelesen.

Schwimmen

Jedes Mädel muß schwimmen können! Das Schwimmen ist die gesündeste und dem weiblichen Körper am meisten entsprechende Leibesübung.

Das Schwimmen ist Grundforderung aller Leibesübungen und deshalb darf es in Zukunft in unserem Bund kein Mädel mehr geben, das nicht schwimmen kann. Für eine Führerin ist es geradezu eine Vorbedingung. Außerdem verlangen wir von ihr, daß sie retten kann.

Das Schwimmen ist eine Grundlage für den Aufbau der körperlichen Ertüchtigung. Das Erlernen des Brustschwimmens, Startsprung Sprünge vom 1 m= und 3 m=Brett und das Rettungsschwimmen gehören zur Grundschule der Leibesübungen. Die Forderung des Reichsjugendführers ist für uns das Ziel des Schwimmunterrichtes:

Kein Mädel ohne den Reichsschwimmschein!

Keine Führerin ohne den Grundschein für Lebensrettung.

Der gesundheitliche, sportliche und erzieherische Wert des Schwimmens

Das Schwimmen ist innerhalb der Leibeserziehung gesundheitlich, sportlich und erzieherisch eine der wichtigsten Körperübungen.

Es fördert die Kraft und Gesundheit, besonders in den Entwicklungsjahren. Die flache Lage im Wasser und die Schwimmbewegung bewirken eine Kräftigung der Wirbelsäule, ferner der Rücken= und Bauchmuskeln und der Arm= und Schultermuskeln. Das Heben des Kopfes beim Brustschwimmen stärkt Nacken und Brustmuskeln. Der Wasserdruck, der auf dem Körper liegt, fördert die Entwicklung der Atemmuskulatur und beeinflußt günstig den Blutkreislauf. Herz und Lungen werden bei vernünftiger Ausübung des Schwimmens sehr gekräftigt. Neben dem Einfluß auf Haltung, Muskelbildung, Atmung und Blutkreislauf treten die reinigende Wirkung des Wassers und der gesundheitliche Wert des Zusammenwirkens von Sonne, Luft und Wasser für die Haut.

Die Haut ist ein Organ und genau so wichtig wie das Herz. Durch die Poren der Haut wird alles Unreine abgestoßen und frischer Sauerstoff aufgenommen. Die Haut atmet. Daher ist das Reinhalten der Poren für den Gesamtorganismus des Menschen von grundlegender Bedeutung. Keine andere Sportart wird dieser Forderung mehr gerecht als das Schwimmen. Ebenso wichtig ist die Abhärtung der Haut durch das Schwimmen.

Neben den gesundheitlichen und sportlichen Wert tritt in großem Maße die charakterliche Erziehung durch das Schwimmen. Es ist die beste Willens= und Energieschulung. Es erzieht zu Mut und Entschlossenheit und zu Vertrauen zum eigenen Können, fordert Einsatzbereitschaft und fördert die Willenskraft durch den sportlichen Wettkampf.

Über allem steht auch beim Schwimmen die Pflicht, durch die Beherrschung des Schwimmens helfend in Not eingreifen zu können und einem Menschen, der in die Not des Ertrinkens geraten ist, helfen zu können. Dies allein ist Grund genug, daß das Schwimmen von allen Mädeln beherrscht wird. Dazu zwingt uns die Verantwortung, wenn wir mit unseren Mädeln auf Fahrt gehen, und dazu zwingt uns die Verantwortung jedem einzelnen Menschen gegenüber, der im Wasser in Not gerät. Schwimmen ist eine Brauchkunst für das Leben. Wer sicher schwimmen und tauchen kann, ist vor der Gefahr des Ertrinkens gesichert und ist imstande, seine Mitmenschen, die sich in Wassernot befinden, dem Tode des Ertrinkens zu entreißen.

Aus der Wichtigkeit all dieser Erkenntnisse heraus gehört das Schwimmen zur Grundschule der Leibesübungen. In all unseren Einheiten muß der Schwimmunterricht durchgeführt werden.

Schwimmenlernen

Wie in allen anderen Leibesübungen hat sich auch beim Schwimmen die Unterrichtsweise dahingehend geändert, das den natürlichen Bewegungsformen entsprochen wird. Wir sind abgekommen von einer Stilisierung und Zerlegung der Bewegun=

gen. Die Bewegungen müssen natürlich ablaufen, und der natürliche Fluß der Bewegung wird nicht mehr zerlegt in Teilbewegungen. Veraltete Systeme sind abgeschafft. Blechbüchsen, Schwimmböcke, Fahrradschläuche und auch Angeln brauchen wir heute nicht mehr, um Schwimmen zu lernen. Es geht ohne jedes Hilfsmittel, wenn im flachen Becken eine gewisse Fertigkeit im Schwimmen erreicht wird. Jedes Hilfsgerät führt zum Einzelunterricht, und das ist es, was wir vermeiden wollen.

Das Wasser muß den Lernenden zum Freund gemacht werden. Es ist falsch, jemanden, der nicht schwimmen kann, einfach ins Wasser zu stoßen und ihm zu raten: „Sieh zu, wie du wieder herauskommst." Es ist falsch, jemanden, der unsicher ist, im tiefen Wasser schwimmen zu lassen oder vom Sprungbrett herunter zu stoßen. Zwang darf es überhaupt nicht geben, und niemand wird an die Angel gehängt, um nach dem „1 - 2 - 3" des Bademeisters zu üben. Schwimmen lernen heißt: die Furcht vor dem Wasser verlieren.

Der Unterrichtsweg ist so, daß erst nach völliger Gewöhnung an das Wasser und Sicherheit im Wasser die eigentlichen Schwimmübungen gelernt werden.

Zunächst müssen die Mädel wasserfest werden. Sie müssen lernen, den Kopf unter Wasser zu tauchen und durch Spiele mit dem Wasser vertraut werden. Wir nennen das *Wassergewöhnungsübungen*. Durch sie sollen Unsicherheit und Angstgefühl im Wasser überwunden werden. Sie sollen den Anfänger den Auftrieb fühlen lassen und zeigen, daß der Körper mit vollgeatmeten Lungen schwimmt. Sie sollen ihn an die möglichst gestreckte Lage des Körpers gewöhnen. Sie sollen zuversichtlich den Anfänger stärken und ihm das Wasser vertraut machen. Wassergewöhnung muß solange betrieben werden, bis kein Spritzer und kein Wasserschlucken den Anfänger aus der Fassung bringen. Erst wenn er sich im Wasser wie zu Hause fühlt, dann wird mit den *Schwimmbewegungen* begonnen.

Die *Schwimmbewegungen* werden erst an Land geübt und zwar so, daß sämtliche Fehler abgestellt sind, ehe die Wasserarbeit beginnt. Vor allem muß der Rhythmus der Zusammenarbeit von Arm- und Beinbewegungen geläufig sein. Erst dann werden die Schwimmbewegungen im Wasser geübt, und über die ersten Versuche im Wasser führt dann durch fleißiges Üben der Weg zur sicheren Beherrschung des Schwimmens.

Wassergewöhnungsübungen

Die Wassergewöhnungsübungen werden im flachen, d. h. knie- bis brusttiefen Wasser durchgeführt.

1. In einer langen Kette angefaßt, gehen die Mädel ins Wasser und stellen sich im Kreis auf. Im Kreis gehen sie dann nach links und nach rechts, laufen rechts und links seitwärts, rückwärts und hüpfen in allen erdenklichen Formen (abwechselnd auf dem linken oder rechten Bein, auf beiden Beinen, Galopphüpfen usw.). Fast alle Formen der Fortbewegung, Gehen, Laufen, Hüpfen, die wir auf dem Lande machen, können wir auch im flachen Wasser anwenden. Auch Bockspringen können wir machen, Hahnenkampf, Schubkarren fahren usw. All die Übungsformen können wir auch in Gestalt von Wettkämpfen oder Staffeln durchführen.

Vor allem gilt es, die Angst der meisten Anfänger vor dem Eintauchen des Gesichtes ins Wasser zu beseitigen.

2. Die Mädel stehen im Kreis, Gesicht nach außen, und nun wird tüchtig mit den Händen nach der Kreismitte gespritzt. Dann geht es umgekehrt. Alle spritzen sich gegenseitig an.

3. Dann geht es an eine neue Übung: das erste Untertauchen. Jede versucht es für sich, und dann geht es gemeinsam, im Kreis angefaßt, herunter. Wenn wir zu zweien abzählen lassen, tauchen die Mädel abwechselnd, und die Einsen passen auf, wer von den Zweien am längsten unten bleibt und umgekehrt. Vorher lassen wir sie einatmen, und die Mädel sollen dann versuchen, langsam unter Wasser auszuatmen. Es müssen da auch schon die ersten Versuche durchgeführt werden, die Augen unter Wasser zu öffnen, Gegenstände zu suchen und herauszuholen.

4. Gleich von Beginn an müssen auch schon kleine Sprungübungen gemacht werden, entweder von Treppenstufen oder vom niedrigen Beckenrand. (Bei knietiefem Wasser darf die Sprunghöhe nicht höher sein als 20 cm! Zu achten ist auf weichen Niedersprung mit Kniebeuge!) Auch hierbei gilt der Grundsatz: Niemanden gewaltsam ins Wasser zu stoßen! Die Mädel können erst alle zusammen mit gefaßten Händen springen, so daß eine durch den Mut der anderen mitgezogen wird. Später springen sie dann alleine.

Spiele

Sehr viele Spiele, die auf dem Land gespielt werden, lassen sich auch im Wasser spielen, z. B.:

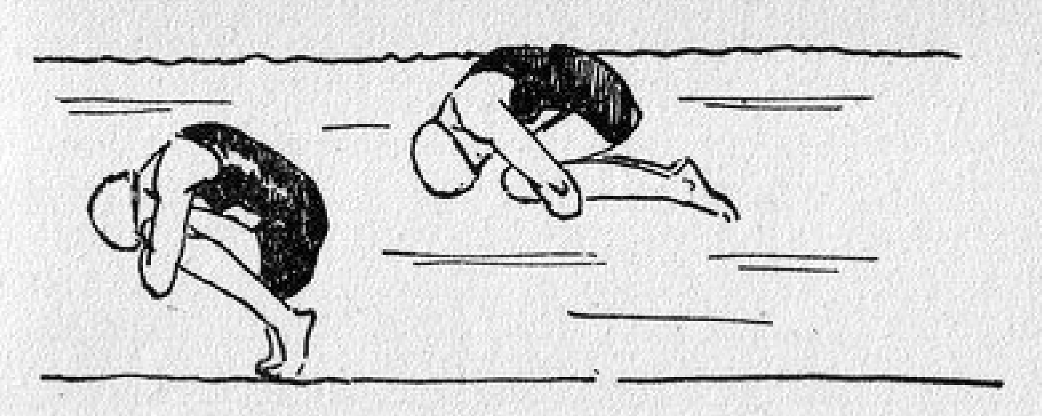
Greifen mit 1 oder 2 Fängern (Wer taucht – ist frei)
Schwarzer Mann
Tag und Nacht
Komm mit – Lauf weg! (Mit den verschiedensten Übungsformen)
Hundehüttenspiel (Gute Übungen zum Tauchen)
Katze und Maus
Die dritte fängt
Tauziehen, usw.

Spiele mit dem Ball lassen den Anfänger das Wasser noch mehr vergessen (Neckball, Parteiball).

Gleitübungen

Wenn wir durch Wassergewöhnungsübungen und Spiele unsere Mädel mit dem Wasser vertraut gemacht haben und sie keine Angst mehr haben, dann führen wir sie durch Übungen dahin, daß sie den Auftrieb spüren und merken, daß der Körper im Wasser schwimmt. Dazu gehört vor allem eine stärkere Gewöhnung der Nase und der Ohren an den Wasserdruck. Daher machen wir in stärkerem Maße Tauchübungen.

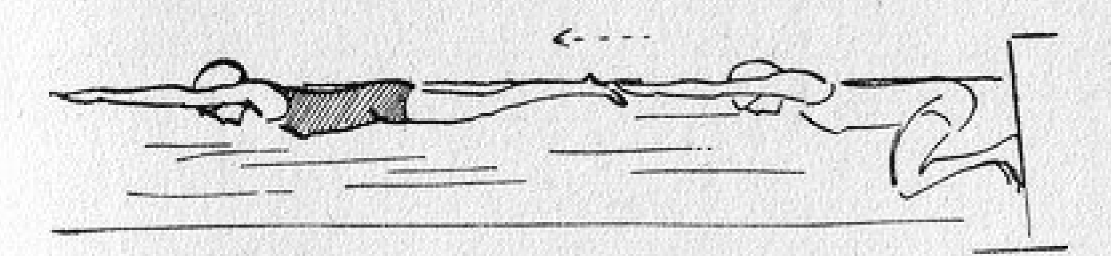
1. Die Mädel ducken sich zum Hocksitz zusammen, fassen mit den Armen die Unterschenkel und neigen den Kopf auf die Brust.



Nach tiefem Einatmen sollen sie sich so vom Wasser tragen lassen, bis ihnen die Luft ausgeht.

2. In knietiefem Wasser machen die Mädel Liegestütz und tauchen dabei den Kopf unter Wasser. In dieser Lage sollen sie dann versuchen, die Hände vom Boden zu lösen und ganz schnell einmal die Schultern zu berühren; dann allmählich die Hände ganz an die Schultern führen. Sie merken jetzt, daß das Wasser sie trägt, weil der Körper mit vollgeatmeten Lungen leichter ist als das Wasser.

3. Wenn der Anfänger die Tragkraft des Wassers erst einmal gespürt hat, dann wird er sich auf das Wasser „legen". Dann kann er sich bald vom Beckenrand abstoßen und sich nach tiefem Einatmen lang ausstrecken und den Körper gleiten lassen (Gesicht unter Wasser). Wenn es erst auch nur 1 Sekunde lang geht, so wird es allmählich immer länger. Auch hier kann man Wettkämpfe machen, wer am längsten liegen kann oder wer am weitesten treibt.



Wenn der Anfänger das kann, dann kann er eigentlich schon schwimmen. Vorher sind auf dem Land schon die Schwimmbewegungen gelernt worden, so daß jetzt das eigentliche Schwimmen beginnt.

Die Schwimmbewegungen

Das Trockenschwimmen, das früher mit großem Fleiß betrieben wurde, dient uns nur dazu, den Bewegungsablauf der Schwimmübungen zu erlernen, vor allem das Zusammenwirken von Arm- und Beinbewegungen. Dabei muß auch schon darauf geachtet werden, daß die Bewegungen nicht ruckhaft ausgeführt werden, sondern ineinander übergehend. Ferner muß auf richtiges Atmen geachtet werden:

Die Bewegung geht nach dem Zeitmaß:

eins - zwei - und drei.

Armübung

Arme in Hochhalte, Handflächen nach vorn.

Eins: Auswärtsdrehen der Hände und Seitwärtsführen der Arme bis Schulterhöhe, Einatmen. (Dabei ist darauf zu achten, daß die Finger zusammenbleiben. Durch die geöffneten Finger fließt das Wasser hindurch, die Hand bietet dem Wasser keinen Widerstand, und die Vorwärtsbewegung wird gehemmt. Die Hände müssen beinahe schaufelförmig das Wasser wegschieben.)

Zwei: Führen der Arme in flachem Bogen zur Brust. Daumen und Zeigefinger berühren sich.

Und: Weiches Hochstrecken der Arme zur Ausgangsstellung, Hände dabei flach nach vorn, ausatmen.

Beinübung

Grundstellung.

Eins: In der Grundstellung bleiben.

Zwei: Seitheben des linken oder rechten Knies.

Und: Grätschstoß des gehobenen Knies zur Seite.

Drei: Zurückschlagen des gestreckten Beines zur Grundstellung.

Die Zeiten „Und drei" müssen ineinander übergehen und dürfen nicht ruckhaft ausgeführt werden. Vor allem muß das Seitgrätschen der Beine ruhig geschehen, das Zusammenschlagen der Beine dafür um so energischer. (Durch das kräftige Zusammenschlagen der Beine wird Wasser verdrängt. Dadurch bekommt der Körper den stärksten Trieb zur Vorwärtsbewegung.)

Der ganze Körper übt

Zusammen sieht es so aus:

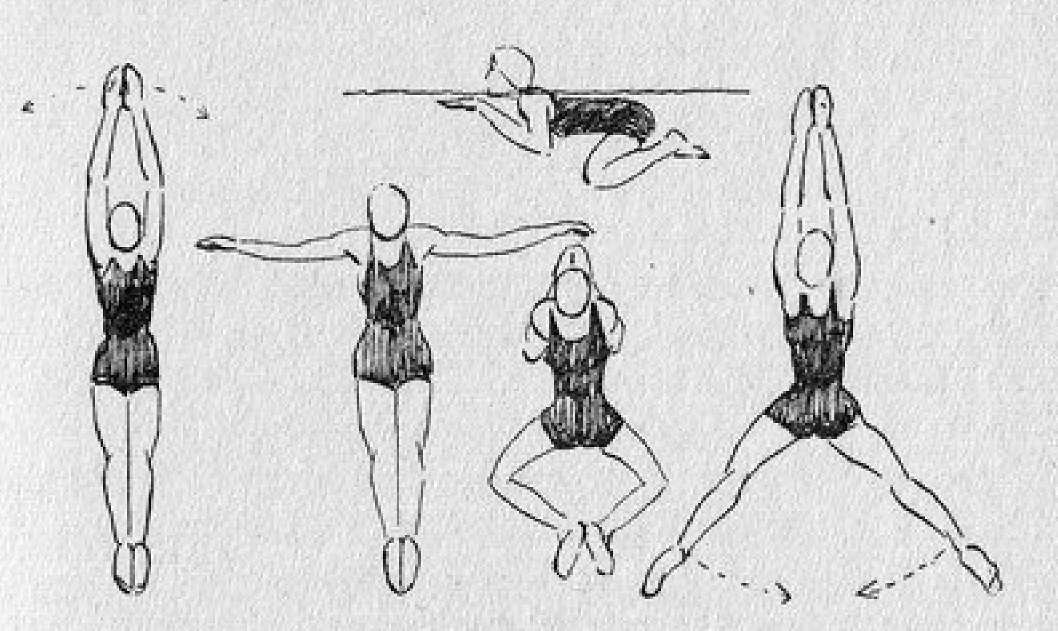
Eins: Seitführen der Arme - Einatmen.

Zwei: Armbeugen vor der Brust - Seitheben des linken oder rechten Knies.

Und: Vorführen der Arme - Ausatmen -.

Grätschstoß des Beines.

Drei: Ranschlagen des Beines.



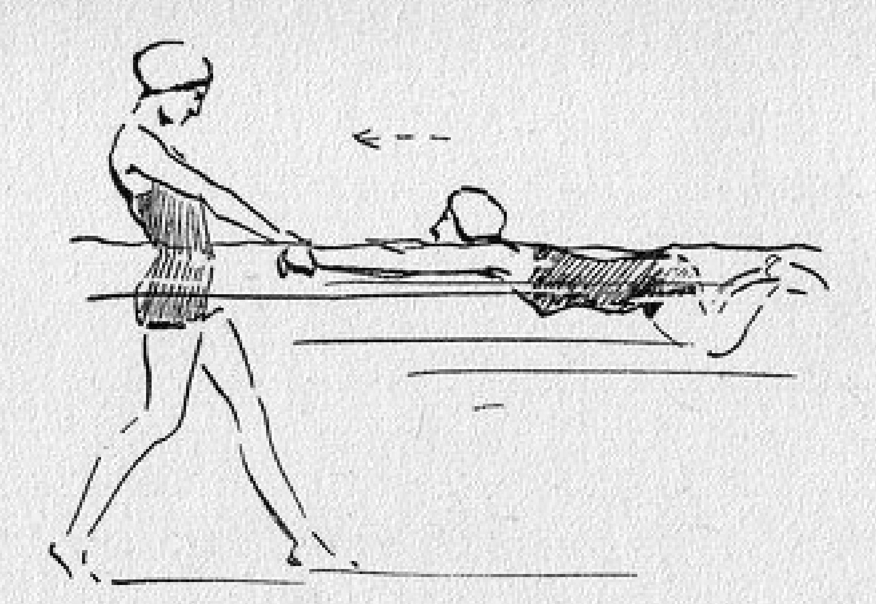
Beim Schwimmen im Wasser werden natürlich beide Knie angezogen, gegrätscht und zusammengeschlagen.

Mit Trockenschwimmen wollen wir uns nicht allzu lange aufhalten, sondern schnell ins Wasser gehen.

Übungen im Wasser

1. Die Armzüge werden so geübt, daß die Mädel niederknien, so daß die Schultern dabei ins Wasser kommen. Dann werden die Arme vorgestreckt und nun wird nach Zählen die Armübung gemacht. Wir achten besonders auf das Atmen. Das Atmen geschieht durch den offenen Mund, nicht durch die Nase.

2. Die Beinbewegungen werden im Liegestütz geübt oder mit Festhalten am Beckenrand. Ein Mädel kann auch das andere an den Händen fassen, rückwärtsgehen und es durch das Wasser ziehen, wobei die Beinbewegungen ausgeführt werden. Dabei ist



darauf zu achten, daß beim Anziehen der Knie die Fersen zusammenbleiben, die Knie auseinandergehen und nicht unter den Bauch gezogen werden. Die Beine werden weit zur Seite geführt und gestreckt zusammengeschlagen.

3. Dann wird die Arm- und Beinbewegung im Gleiten ausgeführt. Das Mädel stößt sich von der Beckenwand ab, Kopf unter Wasser, und sucht den Körper durch die Arm- und Beinbewegungen im Gleiten zu halten, dasselbe wird dann auch mit Herausheben des Kopfes aus dem Wasser versucht.

4. Die Zusammenarbeit von Arm- und Beinbewegungen wird so geübt, daß sich zwei gegenüberstehende Mädel die Hände geben und ein drittes Mädel sich auf die gefaßten Arme der beiden legt, so daß ihr Körper im Wasser liegt. Nun wird nach Zählen die Bewegung geübt.

Immer wieder muß auf richtige Ausführung der Bewegung und auf richtiges Atmen geachtet werden. Bei den Bewegungen müssen die Mädel vor allem den Wasserwiderstand spüren und nicht so sehr verstandesmäßig als gerade gefühlsmäßig erfassen.

5. Dann werden die Bewegungen aus der Gleitübung heraus geübt und auch dabei ab und zu der Kopf aus dem Wasser genommen.

Nun muß jedes Mädel alleine ihre Erfahrungen machen und da zeigt sich, wer ein richtiger Kerl ist.

Im tiefen Wasser

Eines Tages ist es dann so weit, daß die Mädel ins „Tiefe" können. Das ist ein großer Schritt, bei dem die Sportwartin die größte Verantwortung hat. Gerade die Zeit, in der die ersten Schritte zur Selbständigkeit gemacht werden, ist die Zeit der höchsten Verantwortung. Voraussetzung ist das einwandfreie Können der Schwimmbewegungen, das richtige Atmen und eine gewisse Sicherheit im flachen Wasser. Im tiefen Wasser müssen die Mädel erst ganz dicht am Beckenrand schwimmen, und zwar eine nach der anderen. (Niemals alle Mädel auf einmal ins tiefe Wasser lassen!) Als Hilfsmittel kann dabei eine Stange benutzt werden, nach der die Mädel bei Unsicherheit schnell greifen können. Noch besser ist eine Stange, an deren Ende eine Schleife aus Rohrstock ist, die so groß ist, um über den Körper der Schwimmenden gezogen zu werden. Allmählich werden sie immer freier und mutiger, bis sie eines Tages richtig schwimmen können und den Reichsschwimmschein erwerben. Dazu müssen sie 15 Minuten ununterbrochen schwimmen.

Die Atmung

Schwimmen können heißt richtig atmen können. Falsche Atmung führt zur Erschöpfung.

Das Atmen beim Schwimmen ist anders als die Atmung auf dem Land. Erstens gilt es den Wasserdruck auf Bauch und Brust zu überwinden, zweitens ist das Einatmen kürzer und schwieriger und endlich muß beim Schwimmen die Bauchatmung ausgeführt werden, während beim Gehen und Laufen Brustatmung gemacht wird. Aus diesem Grunde lernen die meisten Menschen so schwer schwimmen, weil sie erst lernen müssen, richtig zu atmen.

Grundsätzlich gilt für das Schwimmen die Regel, daß durch den offenen Mund eingeatmet wird. Die Zeit zum Einatmen ist so kurz und die Nasenkanäle viel zu eng, um genügend Luft in die Lungen zu bekommen. Das Ausatmen geschieht durch Ausblasen der Luft durch die etwas geöffneten Lippen (Kerze aus-

blasen). Die Gewöhnung an das richtige Atmen ist eine Hauptaufgabe beim Schwimmunterricht.

Lustige Spiele und Sprünge

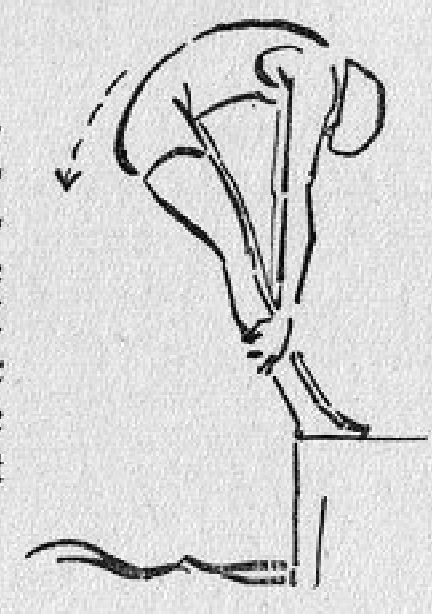
Niemals darf das Schwimmen in trockener Form gelehrt werden. Auch hierbei müssen Freude und Fröhlichkeit beim Unterricht ihr Recht finden. Solche fröhlichen Unterbrechungen sind die Spiele im Wasser.

Reiterkampf

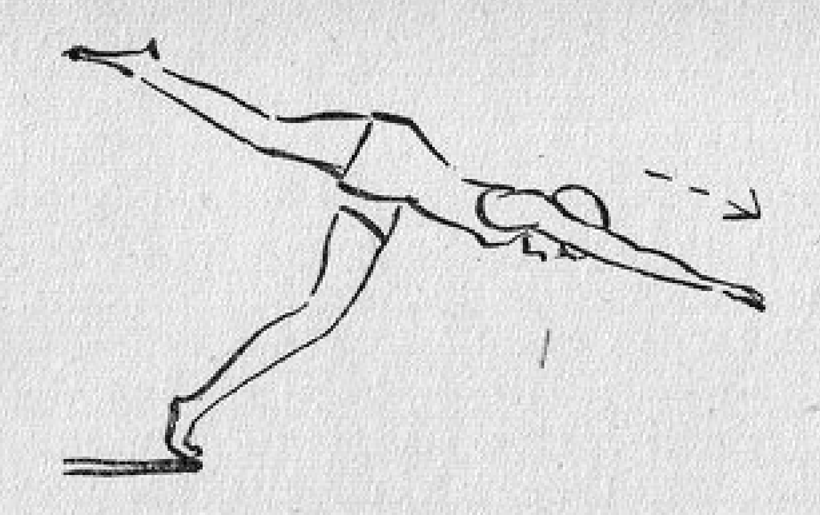
Im flachen Wasser setzt sich immer ein Mädel auf die Schultern der anderen. Die oben Sitzenden sind die Reiter. Nun geht es paarweise gegeneinander, und jeder Reiter versucht, den anderen von seinem Pferd herunterzuziehen. Der letzte Reiter, der oben bleibt, ist Sieger.

Bombe

Die Mädel stehen am Beckenrand, Rücken zum Wasser. Der Oberkörper wird vorgebeugt, die Beine bleiben gestreckt, nur die Hände fassen die Fußgelenke. Nun lassen sich die Mädel rückwärts ins Wasser fallen (Knie aber bis zuletzt gestreckt lassen). In langer Reihe gleichzeitig ausgeführt, bringt das viel Spaß.



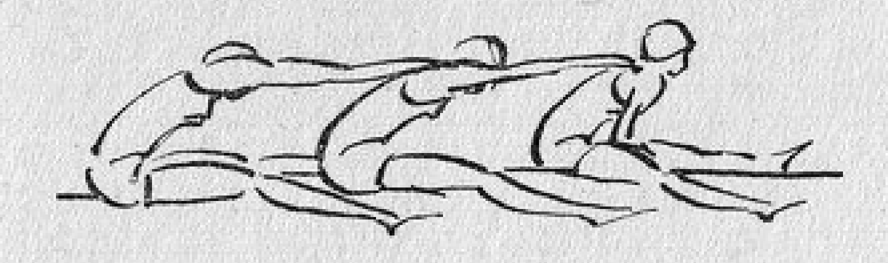
Vom Sprungbrett können wir auch lustige Sprünge machen: Paketsprung, Bockspringen über ein Mädel, das am Ende des Brettes steht, zu zweien im Huckepack hineinspringen und viele andere, die selbst ausgedacht werden können. Fein ist der „Abrenner", d. h. der flache Kopfsprung aus dem Lauf



heraus vom Sprungbrett, eine nach links, die nächste nach rechts und die dritte geradeaus usw.

Bobfahren

Die Mädel sitzen in langer Reihe am Beckenrand im Grätschsitz, ein Bein über dem Beckenrand. Die Hände werden auf die Schultern des Vordermannes gelegt. Nun folgt das Kommando „Vorwärts!" - alle beugen sich weit vor - „Rückwärts!" - alle legen sich weit zurück - „Kurve links!" oder „Kurve rechts!" - wobei eine Kurve dann im Wasser endet.



Fliegender Fisch

Vier Mädelpaare stehen sich mit gefaßten Händen gegenüber. Auf die gefaßten Hände legt sich dann ein Mädel, das nun in die Höhe geprellt und zum Schluß natürlich ins Wasser geschleudert wird. Die Paare können auch im Wasser stehen. Dann taucht der Fisch bei jedem Auffangen!

Wasserspringen

Das Springen ins Wasser wird beim Anfängerschwimmen vorbereitet durch Sprünge vom Beckenrand oder von Treppenstufen ins flache Wasser. Das muß schon in den ersten Stunden geübt werden, um das Gefühl der Wassersicherheit zu fördern. Beim Springen ins Tiefe muß erst das Gefühl gestärkt werden, daß der Körper von selbst wieder hochkommt zur Wasseroberfläche. Dazu kann folgende Vorübung gemacht werden: Die Mädel steigen an einer Leiter unter Wasser und stoßen sich dann ab zur Wasseroberfläche, wobei die Arme und die Beine die Bewegung nach oben unterstützen. Die Mädel sehen dann, daß sie schnell wieder zur Wasseroberfläche kommen.

Einfache Sprünge

Dann geht es auf das 1 m-Brett. Auch hier gilt jetzt wieder, jemanden, der noch etwas zögert, nicht mutwillig ins Wasser zu stoßen. Der Mut einiger Mädel wird auch die anderen mitreißen. Angefangen wird mit Fußsprüngen, d. h. solche Sprünge, bei denen die Füße zuerst ins Wasser eintauchen. Sie können mit und ohne Anlauf ausgeführt werden.

Wenn die Mädel im Springen sicher sind, dann muß der Fußsprung auch geformt werden: erst in die Höhe springen, dann den Körper strecken und die Arme vor dem Eintauchen ins Wasser an den Körper anlegen.

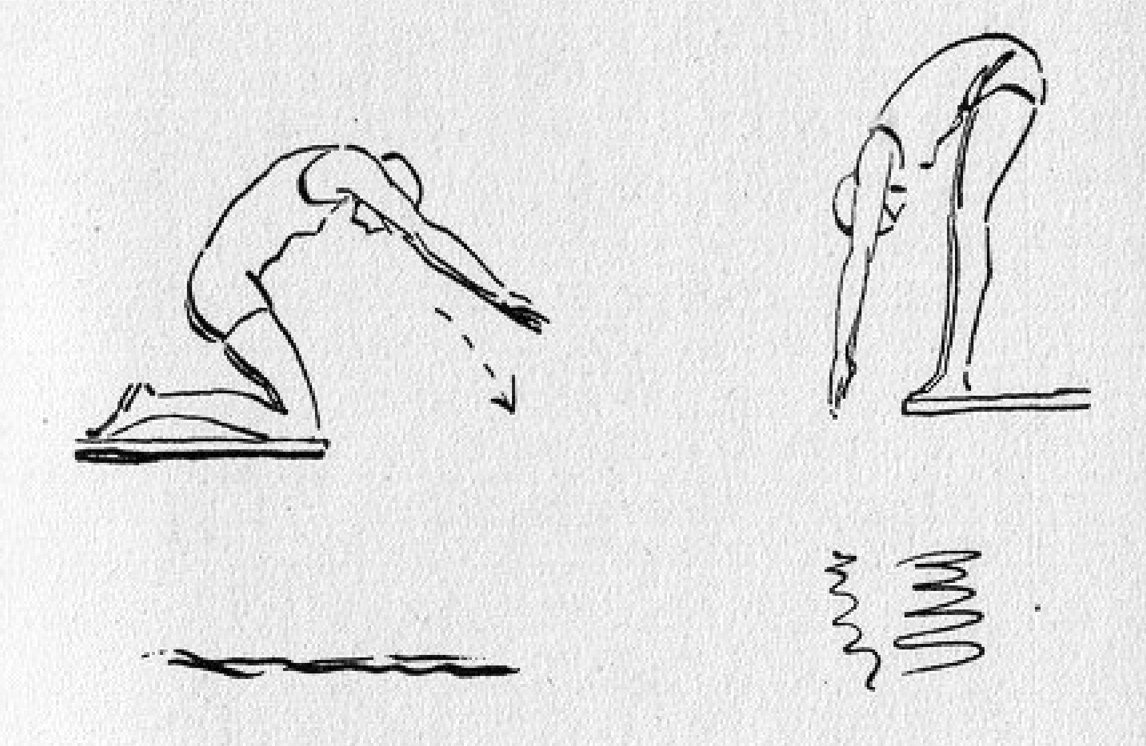
Wo ein 3 m-Brett vorhanden ist, da sollen die Sprünge auch gleich von da geübt werden, und glücklich geht wohl jedes Mädel aus der Schwimmstunde, das zum erstenmal vom 3 m-Brett gesprungen ist.

Der Kopfsprung

Danach wird der Kopfsprung gelernt. Hier gilt es zunächst, das etwas unangenehme Gefühl zu überwinden, daß der Kopf zuerst durch die Luft saust und auch zuerst ins Wasser taucht. Die Lernende macht hauptsächlich einen Fehler: Sie reißt den Kopf im letzten Augenblick zurück und fällt dadurch mit dem Gesicht

auf das Wasser. Das Kinn muß angezogen werden und der Kopf zwischen den Armen bleiben, so daß die Hände den Kopf vor dem Aufprall schützen. Ebenso darf das Kreuz nicht hohl gemacht werden: Dadurch kommt das Aufklatschen auf den Bauch und auf die Oberschenkel zustande. Der Rücken muß etwas gekrümmt sein. Ganz ohne „Bauchklatscher" wird das Lernen des Kopfsprunges allerdings wohl nicht abgehen.

Vorübungen für den Kopfsprung: Niederknien auf den Rand des Brettes mit hochgehobenen Armen. Mit angezogenem Kinn wird der Oberkörper so lange vorgebeugt, bis der Körper



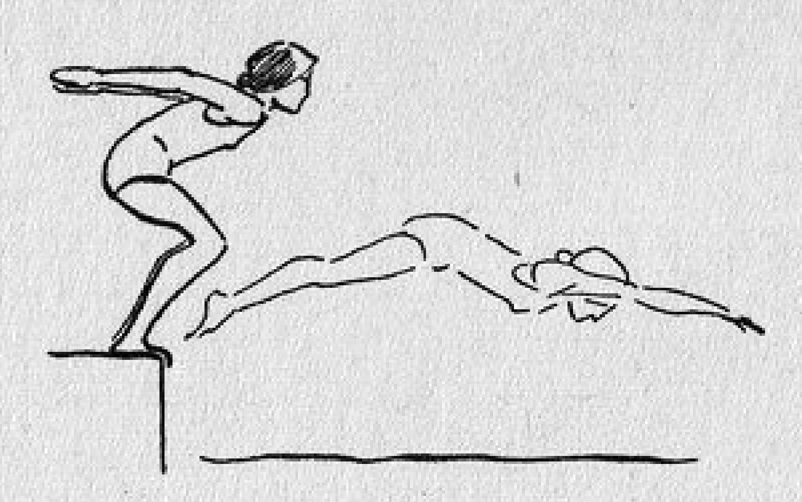
ins Wasser fällt, ohne daß der Kopf dabei hochgehoben wird. Dasselbe wird dann aus dem Stand geübt. Es muß immer wieder darauf geachtet werden, daß das Kinn an die Brust angezogen wird, daß der Kopf beim Eintauchen zwischen den Armen bleibt und daß der Rücken leicht gekrümmt ist.

Damit sich die Mädel an die Federung des Brettes gewöhnen, müssen sie einige Male breitbeinig auf dem Brettrand hüpfen. Aus dem Sprung, den sie durch das Federn bekommen, wird dann der Kopfsprung gemacht.

Der Startsprung

Der Startsprung dient dazu, beim Sprung ins Wasser möglichst viel Raum zu gewinnen und findet auch beim Kopfsprung Anwendung. Da er ein flacher Kopfsprung ist, dient er auch zum Einsprung in nicht bekanntes Gewässer. Beim Wettschwimmen dient er dazu, möglichst viel Raum zu gewinnen und durch einen guten Start in Führung zu gehen.

Die Ausführung des Startsprunges ist folgende: Die Mädel stehen auf dem Beckenrand oder Startblock. Die Füße sind parallel gestellt, ungefähr 3 cm voneinander entfernt. Die Zehen ragen über den Rand hinaus und geben beim Absprung noch den letzten Nachdruck. Nun werden die Knie gebeugt, der Oberkörper nach vorne geneigt und die Arme nach rückwärts geschwungen. Der Blick wird dabei auf das Ziel gerichtet. Unter energischem Vorwärtsschwingen der Arme erfolgt nun ein weiter



Sprung, bei dem der Körper ganz gestreckt sein muß. Die Arme tauchen zuerst ins Wasser, und der Körper gleitet flach hinein.

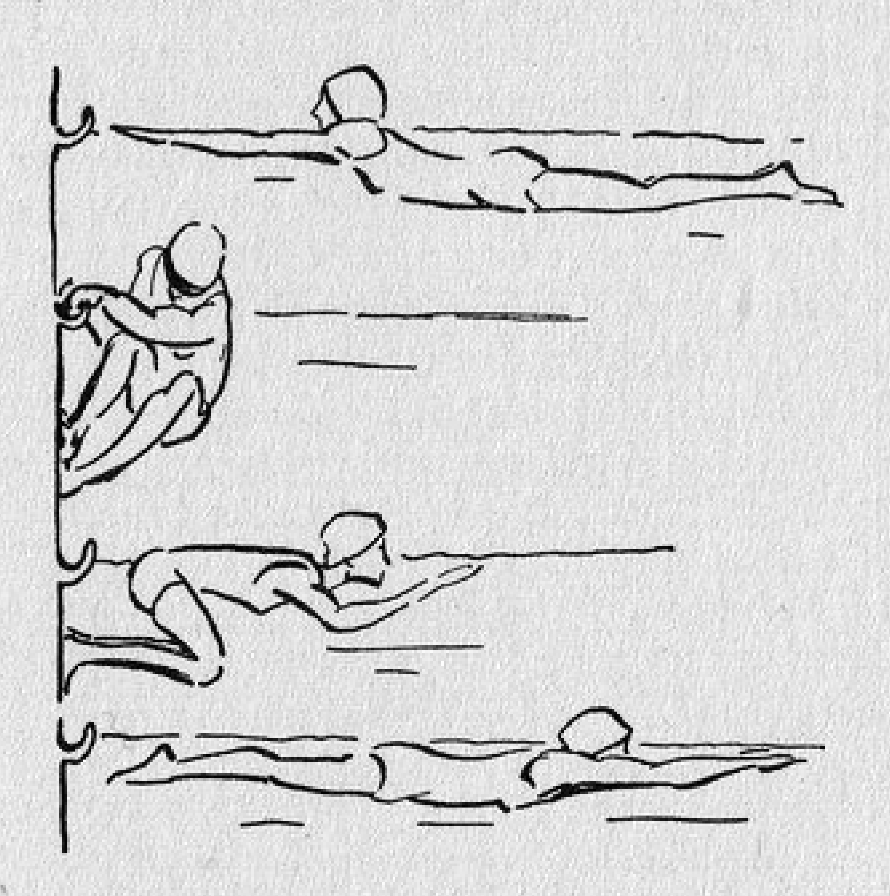
Notwendig ist, daß ordentlich vom Startblock weggesprungen wird, wobei die Zehenspitzen noch tüchtig nachdrücken müssen. Der Körper darf nicht zu tief eintauchen, der Startsprung ist eigentlich kein Kopfsprung, sondern Gleitsprung.

Die Wende

Beim Schwimmen von längeren Strecken sind wir gezwungen, am Beckenrand zu wenden. Richtiges Wenden gehört ebenfalls

zum Können einer guter Schwimmerin. Bei einer guten Wende gewinnt man Zeit. Sie muß ruhig ausgeführt werden und zwar folgendermaßen:

Beim Brustschwimmen kommt der Körper mit langvorgestreckten Armen an die Stange oder Rinne. Der Körper wird kurz herangezogen und die Beine unter dem Leib angehockt. Anschließend erfolgt eine schnelle Drehung um die Längsachse des Körpers, die Hände lassen die Stange los. Die Füße werden



gegen die Wand gestemmt und nun erfolgt ein kraftvoller Abstoß. Der Körper wird ganz gestreckt und gleitet vom Beckenrand weg. Wenn die treibende Kraft nachläßt, beginnen wieder die Schwimmbewegungen.

Rettungsschwimmen

Führerin, gerade du hast die Verpflichtung, Rettungsschwimmerin zu sein!

Bedenke, daß dir allein deine Mädel auf Fahrt, im Lager und bei der wöchentlichen Schwimmstunde anvertraut sind. Darum merke dir folgendes:

Du mußt, wenn du vorhast mit deinen Mädeln auf Fahrt zu baden, dir vorher die schriftliche Erlaubnis der Eltern holen.

Laß deine Mädel nie unmittelbar nach anstrengender Wanderung ins Wasser gehen. Eine vorherige Abkühlung ist notwendig!

Geht nie mit vollem Magen ins Wasser. Ihr müßt erst mindestens $1/2$ Stunde Pause machen.

Suche für deine Mädel draußen einen Badeplatz aus, der ganz allmählich abfallenden Grund hat.

Laß deine Mädel nicht weit hinausschwimmen, lege die Grenze fest durch zwei gute Schwimmerinnen, die eine bestimmte Strecke voneinander entfernt möglichst am Ort Wasser treten.

Gehe selber nicht mit ins Wasser, sondern bleibe am Ufer- oder am Beckenrande, so daß du deine Mädel immer im Auge hast und sofort einspringen kannst, wenn etwas nicht stimmt.

Wenn du nun vorgesorgt hast, und es gerät trotzdem ein Mädel in Gefahr, so mußt du in der Lage sein, sofort zu helfen. Du mußt wissen, was du zu tun hast.

Das erste Gebot bei *Unfällen* ist:

Ruhe! Behalte immer die nötige Übersicht und überlege genau, was zu tun ist, auch wenn du noch so schnell handeln mußt. Bleibe auch ruhig, wenn du selbst in Gefahr gerätst, dich in Schlinggewächsen verwickelst oder durch einen Krampf gehemmt wirst. Erst wenn du ganz ruhig bist, kannst du an die eigene Rettung und an die Rettung anderer gehen.

Zur *eigenen* Rettung merke dir: Immer sofort auf den Rücken legen und mit den Beinen treten, da in dieser Lage die Atmung am schnellsten wieder gleichmäßig wird.

Zur Rettung *anderer* mußt du Rettungsgriffe beherrschen, um die Verunglückte an Land zu bringen und, wenn sie sich festklammert, dich aus ihrem Griff zu befreien.

Die Rettungsgriffe können nicht einfach genug sein, denn du mußt wissen, daß selbst für den geübten Schwimmer die Rettung Ertrinkender mit Gefahr verbunden ist. Darum übe die Rettungsgriffe und das Rettungsschwimmen, damit du sie völlig beherrschst.

Wichtig bei Hilfeleistungen ist:

Versuche zuerst das ertrinkende Mädel durch Zuwerfen von Rettungsgürteln, Hinhalten von Stangen oder ähnlichen Gegenständen ans Ufer zu bringen.

Gelingt dir das nicht, so achte darauf, daß du möglichst wenig Kleidungsstücke anhast. Vor allem keine Schuhe. Du mußt beweglich sein!

Schwimme immer von hinten an die Ertrinkende heran. Schlägt diese um sich, so versuche sie durch Zuruf zu beruhigen. Beruhigt sie sich nicht, dann warte, bis sie durch das Wasserschlucken ermüdet und dann greif zu.

Achte darauf, daß du beim Rettungsschwimmen selbst nicht zuviel Wasser schluckst. Nase und Mund aus dem Wasser.

Sicheres Schwimmen und Springen ist die Grundbedingung für das Rettungsschwimmen. Neben dem Brustschwimmen ist das Rückenschwimmen Voraussetzung. Es ist Voraussetzung für die Beherrschung des Rettungsschwimmens.

Das Rückenschwimmen

Beim Rückenschwimmen unterscheiden wir das *Gleichschlagschwimmen* und das *Rückenkraulschwimmen!* Zum Rettungsschwimmen gehört das Rückengleichschlagschwimmen, d. h. Rückenschwimmen mit Grätschstoß der Beine, gleichzeitigem Rückschwung der Arme und Durchzug beider Arme. Der Körper liegt gestreckt im Wasser, und es ist besonders darauf zu achten, daß der Kopf auf die Brust geneigt und *nicht* in

den Nacken genommen wird. Es darf keine Hohlkreuzlage entstehen, ebenso darf die Schwimmerin auch nicht im Wasser „sitzen".

Vorübung

Die Mädel stoßen sich von dem Beckenrand ab und lassen sich in der Rückenlage auf dem Wasser treiben. Dann werden gleichzeitig beim Abstoß die Arme über den Kopf geschwungen, über dem Kopf ins Wasser eingesetzt und seitlich durchgezogen bis an den Körper.

Die Bewegungen der Beine und Arme

Die Beinbewegung ist die gleiche wie beim Brustschwimmen. Die Beine werden langsam mit geöffneten Knien angezogen. Die Unterschenkel werden nach außen geschwungen und die gegrätschten Beine dann kräftig zusammengeschlagen. Die Beinbewegung wird in der Rückenlage geübt, wobei die Hände seitlich am Körper paddeln.

Die Arme werden in Schulterbreite über dem Kopf eingetaucht und ziehen kräftig zu den Oberschenkeln. Nach dem Durchzug gleiten die Hände über die Oberschenkel und werden gefaßt. Dann werden die Arme gestreckt über den Kopf geschwungen, und zwar sind die Hände dabei zusammen. Über dem Kopf werden sie geöffnet und setzen wieder in Schulterbreite ins Wasser ein.

Die Zusammenarbeit von Bein- und Armübungen sieht folgendermaßen aus:

1. Am Ende des Durchzuges der Arme, wenn die Arme über die Oberschenkel gleiten, werden die Beine angezogen.

2. Die Arme werden über den Kopf geschwungen, die Unterschenkel werden zur Seite gestreckt und mit dem Zusammenschlagen der Beine werden gleichzeitig die Arme durch das Wasser gezogen.

In der Strecklage tritt eine Gleitpause ein.

Die Atmung

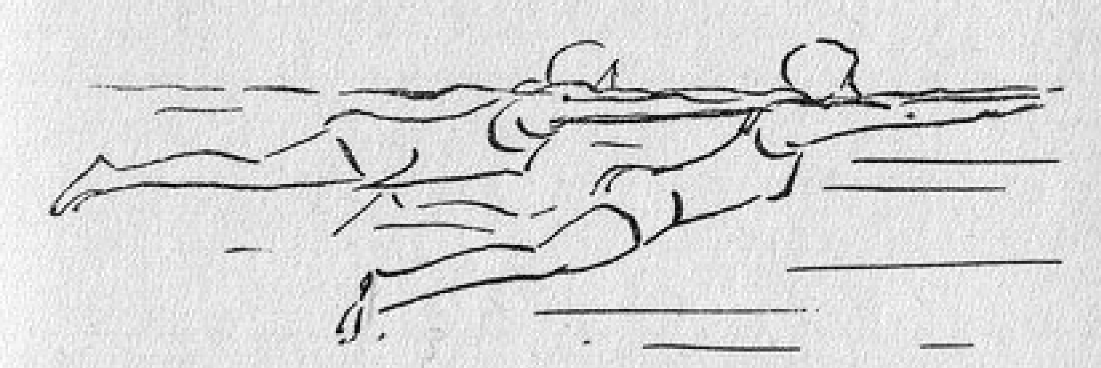
Sie ergibt sich aus den Schwimmbewegungen. Wenn die Arme zurückgeschwungen werden, wird der Brustkorb gedehnt und es wird eingeatmet. Beim Durchziehen der Arme verengt sich der Brustkasten, und es wird ausgeatmet. Auch hier gilt die Regel, durch den weitgeöffneten Mund einzuatmen.

Transportschwimmen

Wenn ein Schwimmer im Wasser ermüdet oder etwa durch einen Krampf verhindert ist weiterzuschwimmen, so ist es unsere Aufgabe, ihm zu helfen und ihn durch Transportschwimmen ans Ufer zu bringen.

1. Der Helfer muß ruhig an den Ermüdeten heranschwimmen, der Ermüdete stützt sich dann leicht auf die Schultern des Helfenden. Der Helfende schwimmt in Brustlage und schiebt den Ermatteten, der auf dem Rücken liegt, vor sich her.

2. Der Helfer bietet dem Ermüdeten wieder seine Schultern zum Daraufstützen (aber von hinten), schwimmt in Brustlage und zieht den Ermüdeten hinter sich her.



3. Zwei sichere Schwimmer schwimmen (Brustschwimmen) hintereinander ungefähr im Abstand einer Körperlänge. Der Ermüdete legt dann die Hände auf die Schultern des Vordermannes und die Füße auf die Schultern des hinteren Schwimmers.

Das Transportschwimmen ist kein eigentlicher Rettungsgriff. Es wird nur angewendet, wenn ein Schwimmkundiger vorübergehender Hilfe bedarf.

Das Tauchen

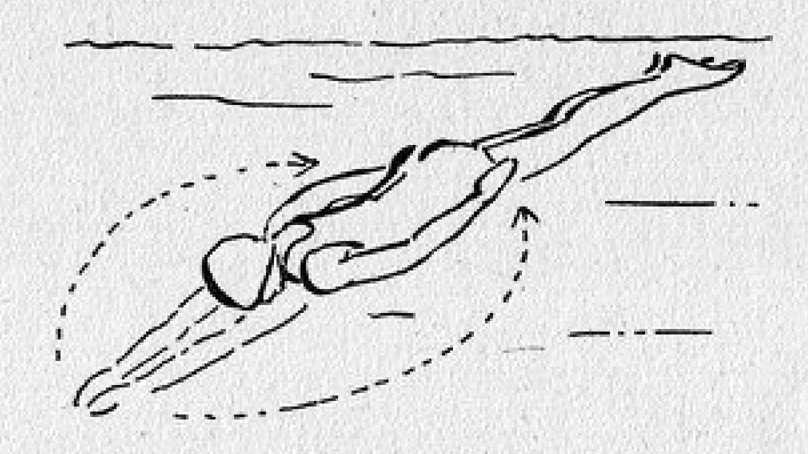
Schon die Wassergewöhnungsübungen haben dazu geführt, daß die Mädel, ohne Angst zu haben, mit dem Kopf unter Wasser tauchen, daß sie gelernt haben, die Augen unter Wasser aufzumachen und kleinere Gegenstände vom Grund zu holen. Auch Wassertreten müssen sie können.

All das ist Voraussetzung für das Tauchen und muß immer wieder geübt, wiederholt und erweitert werden. Die Mädel müssen unter Wasser schwimmen können.

Es ist schwer unter die Wasseroberfläche zu kommen, denn der mit Luft gefüllte Körper hat einen sehr großen Auftrieb. Die größte Tiefe wird durch den Kopfsprung erreicht, dann wird unter Wasser weitergeschwommen. Je tiefer man schwimmt, desto leichter ist es.

Das Streckentauchen

Die Schwimmbewegungen sind genau wie beim Brustschwimmen, nur mit dem Unterschied, daß die Arme nicht nur bis zur Seithalte geführt, sondern seitlich ganz an den Körper herangelegt werden. Der Kopf dient als Steuer und wird auf die Brust gelegt.



Das Tieftauchen

Es geschieht am besten aus dem Kopfsprung. Aber auch aus der Schwimmlage muß es gehen. Da, wo man den Gegenstand

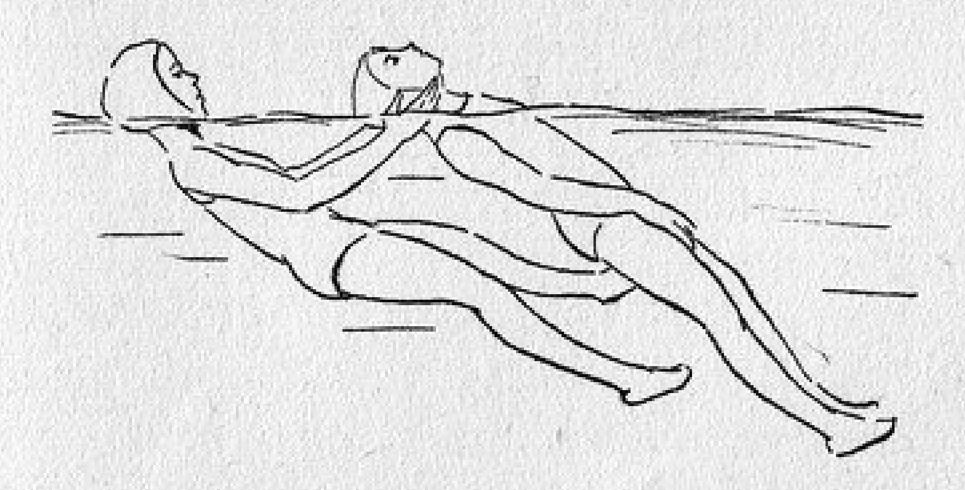
sieht oder vermutet, wird erst hingeschwommen, Wasser getreten, dann wird der Oberkörper aus dem Wasser gerissen und mit einer ruckhaften Bewegung der Kopf unter Wasser genommen; dann wird senkrecht in die Tiefe geschwommen. Der Kopf wird dabei nicht in den Nacken genommen, sondern muß immer nach unten gerichtet sein. Dann wird der Gegenstand heraufgeholt. Das Erstaunliche ist, daß die Gegenstände im Wasser viel weniger wiegen, so daß auch schwerere Gegenstände heraufgeholt werden können.

Beim Tauchen wird nur gewöhnlich eingeatmet, also kein Vollpumpen mit Luft! Jedes übermäßige Einatmen gibt einen unnötigen Auftrieb. Vor dem Tauchen wird ein paarmal tüchtig durchgeatmet und erst bei völlig ruhiger Atmung ins Wasser gesprungen.

Rettungsgriffe

Kopfgriff

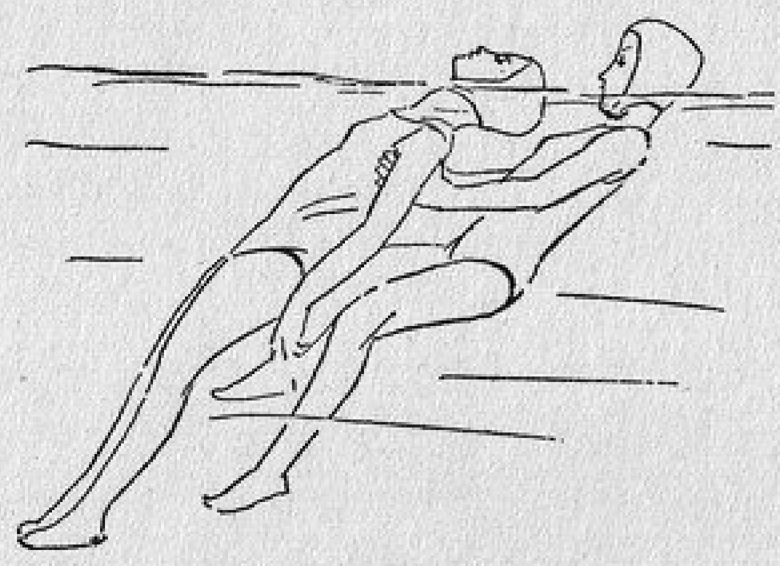
Erfasse den Kopf des ertrinkenden Mädels. Die Finger liegen längs des Unterkiefers, die Daumen am Ohr, der Daumenballen schützt das Ohr. Der Kopf wird stark in den Nacken gedrückt, daß Mund und Nase frei sind. So ziehst du das Mädel in der Rückenlage, selbst in Rückenlage schwimmend, hinter dir her.



Achselgriff

In der Rückenlage faßt du die Ertrinkende mit beiden Händen in oder vor die Achselhöhlen und bringst sie wieder, selbst in Rückenlage, zum Ufer.

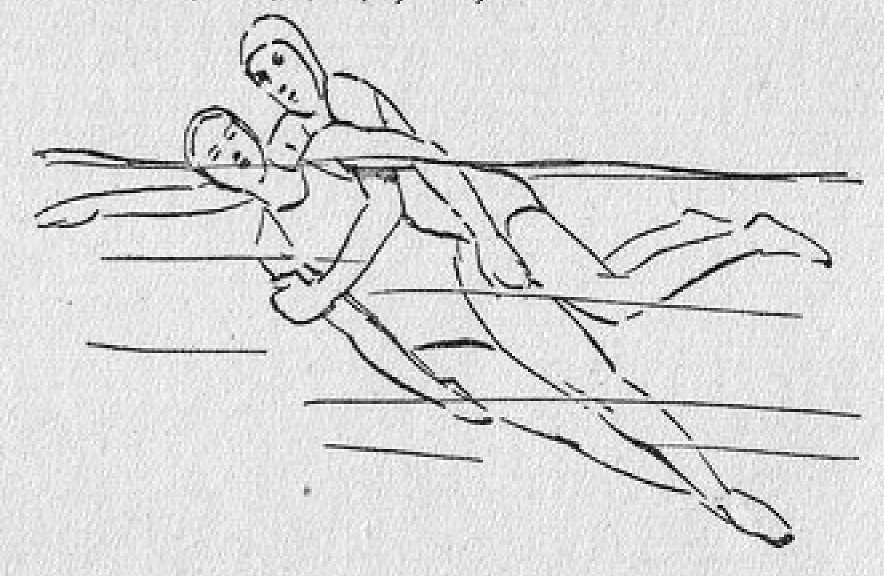
Achte darauf, daß bei den Griffen deine Arme leicht angebeugt sind, aber trotz allem fest zugreifen.



Armgriff

Du wendest ihn an, wenn du schlecht rückwärts schwimmen kannst. Du faßt dann die Ertrinkende mit der einen Hand am Oberarm unter dem anderen Arm hindurch, ziehst sie eng an dich heran und schwimmst in Seitlage.

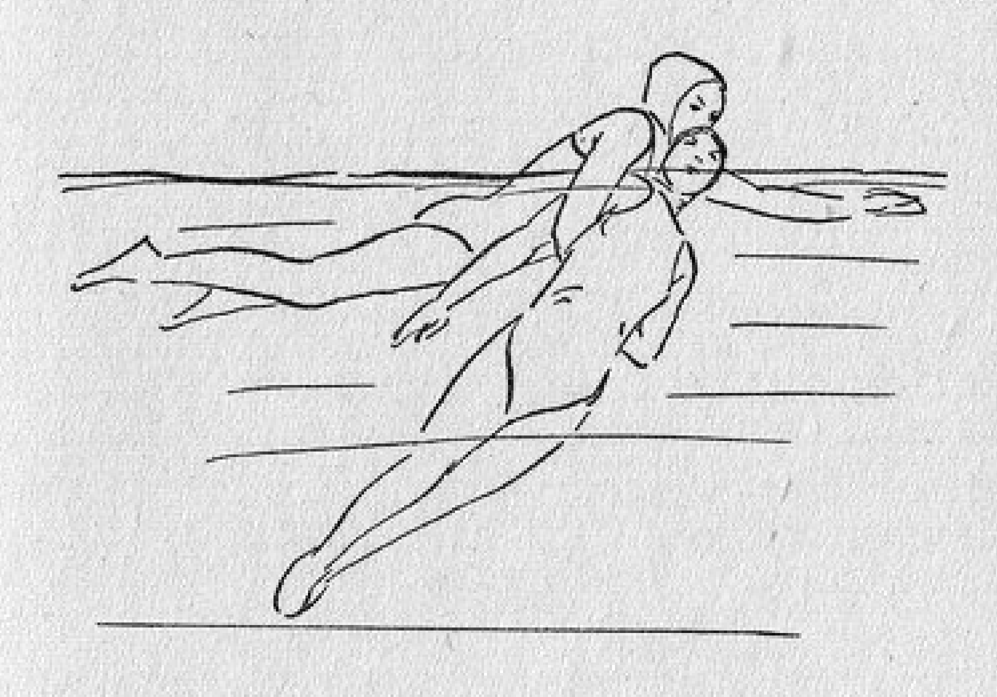
Bei allen Griffen beobachte die Gerettete immer stark, denn es ist gut möglich, daß sie sich wehrt.



Um dich bei besonderer Gefahr zu sichern, wendest du dann den Fesselgriff an.

Fesselgriff: Oberarmgriff

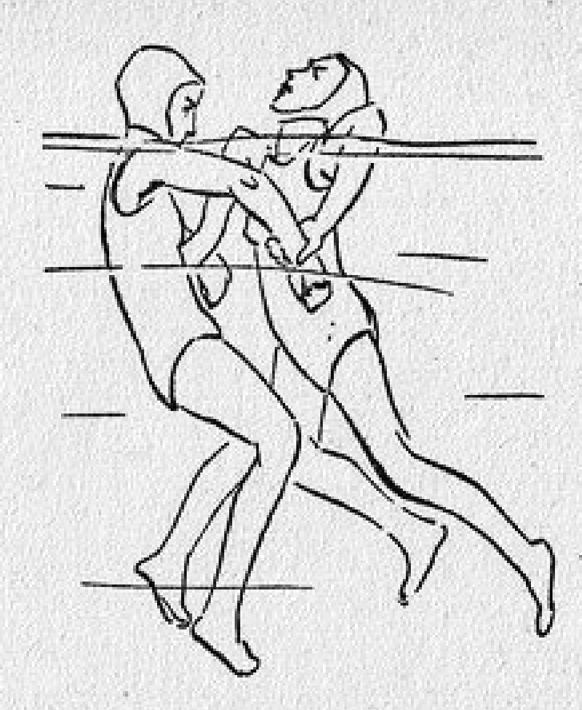
Du faßt die Ertrinkende, legst sie auf den Rücken, schiebst jetzt deinen linken bzw. rechten Arm durch die Achselhöhle der linken bzw. rechten Schulter der Ertrinkenden und greifst mit deiner Hand fest das auf ihrem Rücken liegende Handgelenk des dir abgekehrten Armes. Auf diese Weise ist die Ertrinkende gefesselt und ihr an deinem Körper liegender Arm eingeklemmt. Du schwimmst wieder in Seitlage.



Befreiungsgriffe

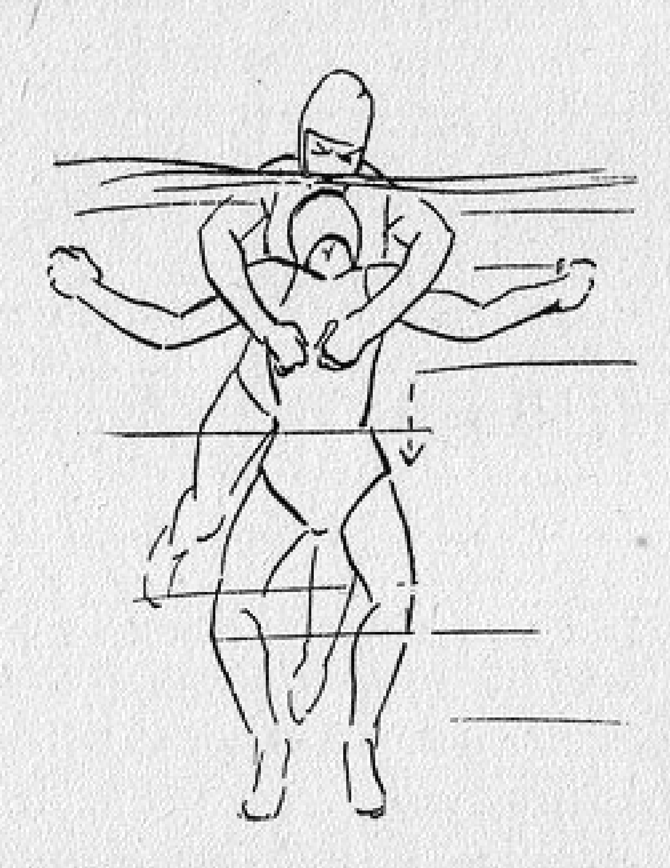
Gelingt es der Ertrinkenden dann doch, sich zu befreien und sich an dich zu klammern, so seid ihr beide in Gefahr. Du mußt dich unbedingt frei machen, ohne Rücksicht auf das Mädel. Je nachdem wie du umklammert wirst, wendest du die Befreiungsgriffe an. Wichtig ist, daß du tauchen kannst.

1. Wirst du an den Handgelenken festgehalten, so befreie dich

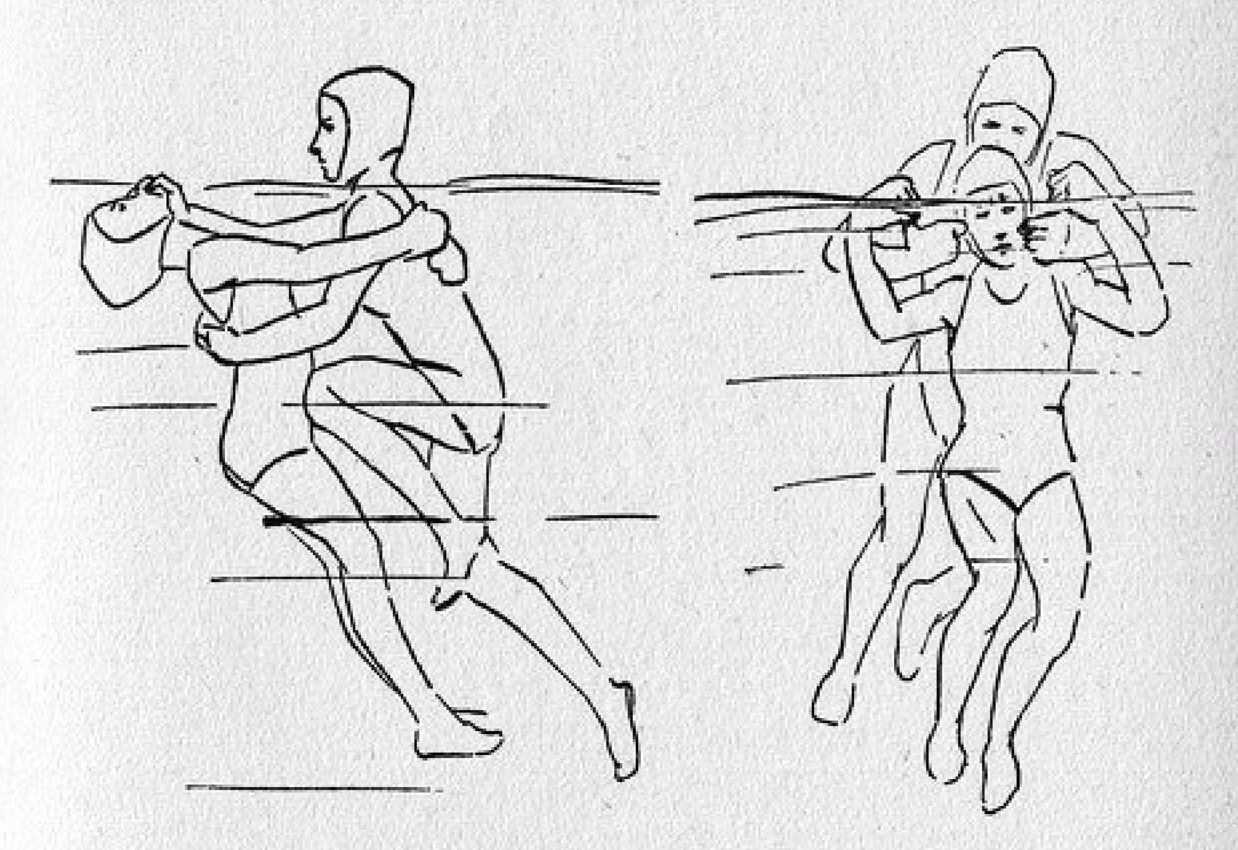


durch plötzliches Losreißen mit gleichzeitiger Drehung der Handgelenke der Ertrinkenden nach deren Daumenseite zu.

2. Hat die Ertrinkende über deine Arme gegriffen, so sperre die Arme auseinander und krieche nach unten durch.



3. Wirst du umklammert und hast noch einen Arm frei, so stemme den Handballen gegen das Kinn der Ertrinkenden und drücke kräftig ihren Kopf in den Nacken und damit unter Wasser. Unterstütze das, indem du den anderen Arm, wenn er frei ist, in ihren Rücken legst und das Kreuz einbiegst. Läßt sie nun noch nicht los, so mußt du sie mit einem Stoß des Knies in den Leib dazu zwingen.



4. Ist dein Körper von hinten umklammert, so faßt du je einen Daumen, biegst die Daumen um, so daß sich die Umklammerung lösen muß und schlägst mit dem Kopf nach hinten auf ihren Kopf, um sie zu betäuben.

5. Bei leichten Umklammerungen befreist du dich durch Hochstemmen des Armes der Verunglückten und durch Tauchen und durch Umdrehen der Arme.

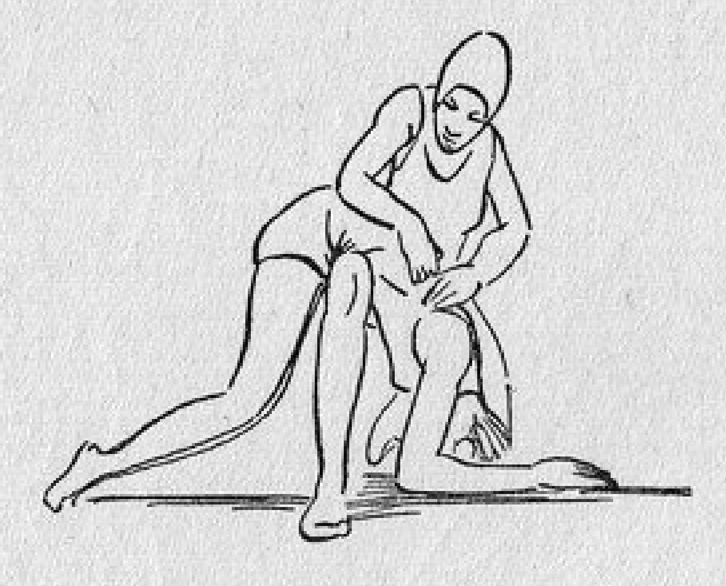
6. Bei Umklammerung der Beine mußt du die Ertrinkende abtreten und ihren Kopf mit beiden Händen umdrehen.

Ist die Ertrinkende schon untergegangen, mußt du ihr sofort nachtauchen.

Wiederbelebungsmethoden

Hast du die Verunglückte an Land gebracht und ist sie bewußtlos, so entferne zuerst alle beengenden Kleidungsstücke, reinige Mund und Nase. Schicke jemanden zum Arzt und beginne sofort mit Wiederbelebungsversuchen.

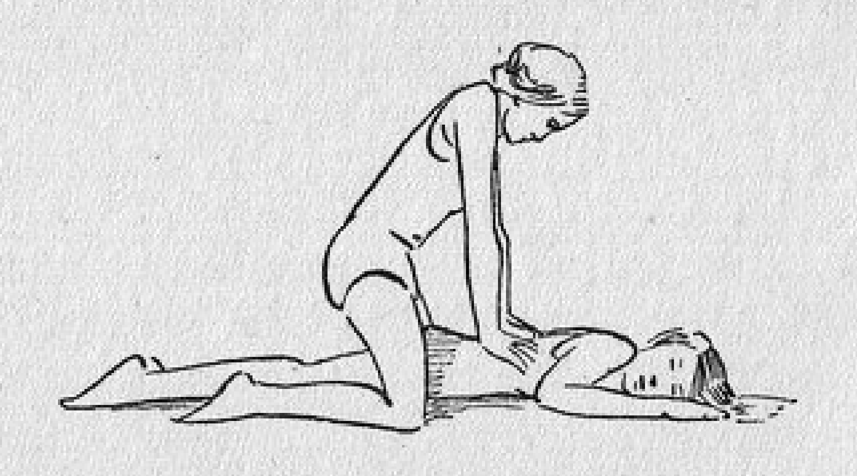
Zuerst muß möglichst das Wasser aus Mund, Nase und Lunge laufen. Du legst das Mädel mit der Brustseite über dein Knie, Oberkörper nach unten, und hilfst durch leichtes Schlagen



auf den Rücken nach. Dann legst du das Mädel mit dem Bauch auf den Boden, Kopf zur Seite gedreht, daß die Luft in Mund und Nase kann. Die Zunge muß lose vorn liegen.

Nun beginne mit der künstlichen Atmung.

Nach der Schäferschen Methode kniest du neben, bei schmalgebauten Mädeln über dem Mädel, legst beide Hände,



Daumen abgespreizt, an die unteren Rippen und drückst mit Hilfe deines Körpergewichtes die unteren Rippenpartien langsam aber fest zusammen. Das Wasser wird aus dem Körper herausgepreßt. Dann läßt du ruckartig los, wodurch durch die Dehnung des Brustkorbes Luft in die Lunge eingesogen wird. Das machst du im Takt etwa nach deiner eignen Atmung regelmäßig, bis ihre Atmung wieder einsetzt (etwa 16mal in der Minute). Du darfst nicht ermüden, oft dauert es Stunden, bis das Mädel wieder zu Bewußtsein kommt. Außerdem mußt du sofort wieder einsetzen, wenn die Atmung wieder aufhört. Auf jeden Fall mußt du arbeiten bis der Arzt kommt. Dann hast du dich nach seinen Anweisungen zu richten.

Aufbau einer Schwimmstunde

Für den Aufbau einer Schwimmstunde gilt dasselbe wie für den Aufbau jeder anderen Sportstunde Sie darf nicht mit zu großer Leistung beginnen, sondern muß den Körper erst lockern und erwärmen. Anstrengende Übungen müssen mit leichteren wechseln. und die Stunde muß mit einem fröhlichen, alle zusammenfassenden Spiel aufhören.

Beim Schwimmen ist es für die Sportwartin schwer, sich durchzusetzen, einmal stimmlich und zum anderen ordnungsmäßig! Es ist daher gut, erst ein paar Minuten freien Übungsbetrieb zu machen, d. h. die Mädel erst die aufgespeicherte Freude auf die Schwimmstunde im Wasser auswirken zu lassen und sie danach ordentlich zusammenzufassen. In jeder Stunde müssen als Stoffgebiete berücksichtigt werden: Schwimmen, Tauchen und Springen.

Niemals darf die Schwimmstunde zu lehrmäßig sein, sondern sie muß neben ernsthafter Arbeit frisch und fröhlich sein. Schwimmen muß immer Freude sein. Niemals darf es beim Schwimmen gelangweilt herumstehende oder frierende Mädel mit blauen Lippen geben. Natürlich kann die Sportwartin nicht immer selbst mit ins Wasser gehen. aber ab und zu muß sie mitten unter ihren Mädeln im Wasser sein, muß erklären, selbst vormachen und mit den Mädeln spielen.

Das Schwimmen in unserem Leistungsabzeichen

Im Leistungsabzeichen in Bronze wird verlangt:

200 m Schwimmen in beliebiger Zeit oder 15 Minuten Dauerschwimmen,

Sprung vom 3 m-Brett.

Grundsätzlich muß darauf geachtet werden, daß die 200 m in sauberem Stil geschwommen werden, und daß die Schwimmende ein durchaus sicheres Verhalten im Wasser zeigt.

Der Start zum 200 m-Schwimmen muß möglichst durch Startsprung erfolgen, zumindest aber durch einen Kopf- oder Fußsprung, und zwar nach dem Kommando: „Achtung - los!"

Zwischen „Achtung" - und - „los!" sind 2 Sekunden Pause. Die Füße dürfen Startblock oder Beckenrand nicht vor dem Kommando „los!" verlassen haben.

Bei der Wende muß unbedingt beachtet werden, daß die Wand mit beiden Händen berührt wird, ebenso beim Ziel.

Der Sprung vom 3 m-Brett soll kein Kunstsprung sein, soll aber ordentlich ausgeführt werden. Es muß daraus zu ersehen sein, daß unsere Mädel mit Mut und Schneid vom hohen Brett springen, so daß man es ihnen glaubt, daß sie im Ernstfall auch fähig sind, von einer Brücke, einem Fahrzeug oder Bollwerk hineinzuspringen, wenn es gilt, das Leben eines anderen Menschen zu retten.

Beim Leistungsabzeichen in Silber wird der Reichsschwimmschein I verlangt.

Bedingungen:

15 Minuten ununterbrochenes Schwimmen in stehendem oder fließendem Gewässer. Die Schwimmart ist beliebig.

Der Start muß mit Startsprung erfolgen.

Bedingungen für den Grundschein der Deutschen Lebensrettungsgesellschaft

1. 15 Minuten Schwimmen in stehendem oder 600 m in fließendem Wasser, davon 5 Minuten oder 200 m in der Rückenlage ohne Gebrauch der Arme.
2. 50 m Schwimmen in Kleidern ohne Schuhe.
3. Auskleiden im Wasser (Schwimmlage oder Wassertreten).
4. 15 m Streckentauchen mit Kopfsprung aus 1-2 m Höhe.
5. Zweimal 2-3 m tief tauchen von der Wasseroberfläche aus und Heraufholen eines ungefähr 5 Pfund schweren Gegenstandes.
6. Kenntnis der Rettungs- und Befreiungsgriffe an Land.
7. 20 m Retten, Achsel- und Kopfgriff.
8. Erklärung und Anwendung der Wiederbelebung nach Schäfer.

Leistungsabzeichen

Leistungsabzeichen in Bronze

Sinn des Leistungsabzeichen

Der BDM. hat die Aufgabe, die gesamte weibliche Jugend Deutschlands nicht nur weltanschaulich, sondern auch körperlich zu erziehen. Leibesübungen zu treiben, ist die Pflicht besonders unserer Gemeinschaft, die sich der Zukunft verantwortlich fühlt.

Der Wert des BDM. für das deutsche Volk hängt nicht zuletzt von dem Ernst ab, mit dem die Mädel im BDM. ihre körperliche Ausbildung betreiben.

Bestimmungen für das Leistungsabzeichen in Bronze

1. Jedes BDM.-Mädel ist verpflichtet, das Leistungsbuch zu erwerben.

Dadurch wird jedem Mädel, das dem BDM. angehört, eine Aufgabe gestellt, die es erfüllen soll.

2. Die Untersuchung für den Gesundheitspaß soll durch den zuständigen Hausarzt erfolgen, soweit er beim Amt für Volksgesundheit zugelassen ist. Der Gesundheitspaß ist ordnungsgemäß geführt, wenn das Mädel am Gesundheitsappell teilgenommen hat, andernfalls verliert er seine Gültigkeit.

3. Das Leistungsbuch muß enthalten:

a) Lichtbild
b) Eigenhändige Unterschrift der Bewerberin
c) Stempel der zuständigen Mädelgruppe
d) Unterschrift der Führerin der Mädelgruppe
e) Gegenzeichnung der Abteilungsleiterin für Leibeserziehung
f) Ordnungsgemäß geführten Gesundheitspaß.

4. Die praktischen Prüfungen (I und II) werden von den Sportwartinnen der Obergaue und Untergaue abgenommen. Bei der Abnahme der Prüfung muß eine zweite Sportwartin oder Führerin als Zeugin zugegen sein.

Abnahmeberechtigt sind außerdem:

a) die Sportwartinnen der BDM.-Führerinnenschulen und die Mädel, die eine Führerinnenschule besucht und dort die Abnahmeberechtigung für die praktischen Übungen erworben haben,

b) Turn- und Sportlehrerinnen, sofern sie die Abnahmeberechtigung für das Deutsche Turn- und Sportabzeichen besitzen und dem BDM. angehören.

5. Sämtliche Abnahmeberechtigten müssen von der Reichsjugendführung, Amt für Leibesübungen, bestätigt sein.

6. In der Spalte „Leistung" ist von der Abnahmeberechtigten die erzielte Leistungshöhe einzutragen, mit Ausnahme der Prüfungen in Wanderkunde, Sprung vom 3 m-Brett und Erste Hilfe bei Unglücksfällen, bei denen die Spalte „Leistung" mit „bestanden" auszufüllen ist.

7. Das Ergebnis der Prüfungen ist von der betreffenden Sportwartin in das Buch einzutragen und durch ihre eigenhändige Unterschrift sowie durch die Unterschrift der Zeugin zu beglaubigen.

8. Außer den vorgeschriebenen Bedingungen können besondere Leistungen der Bewerberin im Dienste des BDM. von der Abnahmeberechtigten in das Leistungsbuch eingetragen werden.

9. Die Teilnahme an Lehrgängen ist in dem Leistungsbuch zu vermerken. Unter „Beurteilung" ist anzugeben, ob der Lehrgang „mit Erfolg" oder „ohne Erfolg" besucht wurde.

10. Als Anerkennung für die Leistungen verleiht der Reichsjugendführer das BDM.-Leistungsabzeichen in Bronze.

Vorgeschriebene Leistungen

I. Leibesübungen

75 m-Lauf 13 Sekunden
Hochsprung 1 m
Weitsprung 3,25 m
Schlagballweitwerfen (80 g) 25 m
Kugelstoßen (4 kg) 5,80 m
25 km-Wandern ohne Gepäck 6 Stunden
200 m-Schwimmen in beliebiger Zeit, in stehendem Wasser oder hin und zurück in fließendem Wasser. Hat das Gewässer zum Stromaufwärtsschwimmen zu starke Strömung, so kann eine Zeit von 15 Minuten ununterbrochen geschwommen werden.
Ein beliebiger Sprung vom 3 m-Brett oder (s. Bestimmung 1)
Radfahren, 15 km in 60 Minuten.

II. Wanderkunde

Zielwandern nach der Karte, mindestens 3 km. (Maßstab 1 : 25 000).

III. Kurzschulung über Erste Hilfe und Gesundheitsführung:

4 doppelstündiger Kursus.

Ausführungsbestimmungen

1. Die Prüfung im Schwimmen braucht dort nicht abgelegt zu werden, wo im Umkreis von 6 km keine Schwimmgelegenheit ist. Die abnahmeberechtigte Sportwartin oder Führerin muß in dem Leistungsbuch unter „Schwimmen" bestätigen, daß keine Schwimmgelegenheit besteht. Hierfür muß das Mädel auf ebener Strecke in 60 Min. 15 km Radfahren.

2. Bei der Zielwanderung hat das Mädel einen auf der Karte (Maßstab 1 : 25 000) genau bezeichneten Punkt auf dem vorgeschriebenen Wege, Mindestentfernung 3 km, zu erreichen. Voraussetzung hierfür ist genaue Kenntnis im Kartenlesen.

3. Die Ausbildung in Erste Hilfe und Gesundheitsführung wird von BDM.-Ärztinnen (HJ.-Ärzten) oder Gesundheitsdienst-Mädelführerinnen durchgeführt. Die Abnahmeberechtigung für die Prüfung hat immer nur die zuständige BDM.-Ärztin (HJ.-Arzt).

Leistungsabzeichen in Silber

Sinn des Leistungsabzeichen

Das Zeitalter Adolf Hitlers stellt auch an euch seine Forderungen. In der großen Gemeinschaft unserer Jugend dient ihr unserem Volk auf eure Weise und in eurer Art. So dürft ihr stolz darauf sein, daß es auch eure Kraft ist, die das neue Deutschland trägt, und auch euer Glaube, der uns eint. Es kommt auf jede von euch an.

Ansporn zu noch größerem Einsatz soll euch dieses Leistungsbuch III sein und helfen, dem deutschen Volke gesunde, weltanschaulich zuverlässige und einsatzfähige Mädel zu geben.

Bestimmungen für das Leistungsabzeichen in Silber

Mädel und Führerinnen, die im Besitz des BDM.-Leistungsabzeichens in Bronze sind, können das BDM.-Leistungsabzeichen in Silber erwerben.

Die Bewerberin muß das 16. Lebensjahr vollendet haben.

Das Leistungsabzeichen in Silber kann nur dann erworben werden, wenn der vorschriftsmäßig geführte Gesundheitspaß mit dem Befund „tauglich" vorliegt und im Leistungsbuch III bestätigt ist.

Das Ergebnis der sportlichen Prüfungen ist von der Abnahmeberechtigten auf dem Leistungsbogen einzutragen und durch ihre und die Unterschrift einer Zeugin zu beglaubigen.

Sämtliche sportlichen Prüfungen müssen, von der ersten abgelegten Prüfung an gerechnet, innerhalb eines Jahres erfüllt sein.

Die Teilnahme an einem Lager oder einer Großfahrt wird von der Lager- oder Fahrtenführerin und der Einheitsführerin dem Leistungsbogen bescheinigt.

Die Teilnahme an einem Lehrgang einer Obergauschule wird von der Schulführerin auf dem Leistungsbogen eingetragen.

Die Teilnahme an einem Lehrgang für den praktischen Einsatz wird von der Lehrgangsleitung und der Einheitsführerin auf dem Leistungsbogen bescheinigt.

Der Luftschutzlehrgang ist nach Vorlage der vom Reichsluftschutzbund ausgestellten Teilnahmebestätigung durch die Einheitsführerin auf dem Leistungsbogen zu bestätigen.

Fahrten, Lager und Lehrgänge, die im Vorjahre mitgemacht wurden, können in Anrechnung gebracht werden.

Vorgeschriebene Leistungen

I. Leibesübungen

75 m-Lauf 12,5 Sekunden
Weitsprung 3,50 m
Schleuderballwurf 25 m
oder Kugelstoßen (4 kg) 6,50 m
Erwerb des Reichsschwimmscheines I.

II. Fahrt und Lager

Teilnahme an einem
Freizeitlager oder einem
Sportlager oder einer
Großfahrt oder einem
Lehrgang einer Führerinnenschule.

III. Praktischer Einsatz

Gesundheitsdienst:

a) Grundausbildung zum Gesundheitsdienstmädel
b) Arbeitsgemeinschaft Gesundheitsdienst im BDM.-Werk „Glaube und Schönheit".

Luftschutz

a) Grundausbildung im Selbstschutz mit anschließender Fachausbildung (Laienhelferin, Hausfeuerwehr, Melder, Luftschutzwart)

b) Arbeitsgemeinschaft „Luftschutz" im BDM.-Werk „Glaube und Schönheit"

c) Einsatz beim Sicherheits- und Hilfsdienst. Die Bewerberin wählt sich einen Lehrgang der unter III angegebenen Gebiete aus. Die Ableistung des Lehrgangs für den praktischen Einsatz bei den Führerinnen vom Dienstrang einer Untergauführerin an erlassen.

IV. Weltanschauliche Schulung

1. Nenne die nationalen Feiertage des deutschen Volkes und sprich über ihre Bedeutung.
2. Was weißt du über Bedeutung der Ahnentafel und der Sippentafel?
3. Welche Maßnahmen hat der nationalsozialistische Staat zur Gesund- und Reinerhaltung des deutschen Blutes getroffen?
4. Wie zeigt sich das Aufbauwerk des Führers in deinem Heimatgau?
5. Was weißt du über das politische Verhältnis des Deutschen Reiches zu anderen Staaten? In welchem Staate leben Volksdeutsche?

Die vorgeschriebenen Leistungen auf dem Gebiet der weltanschaulichen Schulung werden den Führerinnen vom Dienstrang einer Mädel- bzw. JM.-Gruppenführerin erlassen.

Ausführungsbestimmungen

I. Leibesübungen

Die Prüfungen werden nach den Richtlinien des Amtes für Leibesübungen der Reichsjugendführung vorgenommen.

Schleuderball

Das Gewicht des Schleuderballes beträgt 1 kg, die Länge der Schlaufe 28 cm. Geworfen wird mit oder ohne Anlauf (die Länge des Anlaufes ist beliebig) von einer 2-3 m langen Ab-

wurflinie. Gemessen wird von der Auftreffstelle in senkrechter Richtung bis zur Abwurflinie. Übertreten liegt vor, wenn die Teilnehmerin nach dem Wurf den Erdboden jenseits der Abwurflinie mit irgendeinem Körperteil berührt. Wann der Ball auftrifft, ist für die Feststellung des Übertretens gleichgültig. Die Entscheidung, ob eine Teilnehmerin übergetreten ist oder nicht, trifft allein die Kampfrichterin, die an der Abwurflinie steht. Jede Teilnehmerin hat drei Würfe, von denen der beste gewertet wird.

Reichsschwimmschein

Die Bewerberin muß den Reichsschwimmschein erwerben, d. h. eine Viertelstunde ununterbrochen schwimmen. Diese Schwimmprüfung kann in stehendem oder fließendem Wasser abgelegt werden. Die Schwimmart (Brust-, Rückenschwimmen usw.) ist beliebig. Der Start muß mit Startsprung erfolgen. Das Startkommando lautet: „Auf die Plätze – los!"

II. Fahrt und Lager

Auf der Fahrt oder im Lager soll das Mädel beweisen, daß es sich in die Gemeinschaft einfügen kann. Es soll an einer Großfahrt oder einem Lager teilnehmen, wo es gemäß seiner Anlagen und Fähigkeiten auf eine Führerinnenarbeit im BDM. vorbereitet werden soll.

III. Praktischer Einsatz

In den Lehrgängen Gesundheitsdienst, Luftschutz oder Sicherheitsdienst soll das Mädel nicht nur für sich selbst ausgebildet werden, sondern beweisen, daß es auch auf einem dieser Gebiete jederzeit einsatzbereit ist.

IV. Weltanschauliche Schulung

Die weltanschauliche Prüfung soll nicht in einem schulmäßigen Abfragen der Themen erfolgen, vielmehr soll die Abnahmeberechtigte in Form einer Aussprache mit den Mädeln feststellen, ob die Mädel rege mitarbeiten und ihr Wissen und Können und damit ihre Aufgeschlossenheit für die lebenswichtigen Fragen unseres Volkes unter Beweis stellen können.

Wie erwerbe ich das BDM.-Leistungsabzeichen?

1. Sofern ich nicht im Besitze eines Gesundheitspasses bin, gehe ich zur BDM.-Ärztin und lasse mich untersuchen. Das Untersuchungsergebnis, ob tauglich oder nicht, wird von der Ärztin in das Leistungsbuch eingetragen.

2. Ich melde mich bei meiner zuständigen Sportwartin. Diese setzt mit der Stellenleiterin L. oder einer Abnahmeberechtigten einen Tag an, an dem die einzelnen sportlichen Leistungen abgenommen werden.

3. Gleichzeitig bewerbe ich mich zur Teilnahme an einem Erste Hilfe- und Gesundheitspflegelehrgang.

4. Ich selbst bin dafür verantwortlich, wenn ich innerhalb eines Jahres die verlangten Bedingungen nicht erfüllt habe und somit das Leistungsbuch verfällt.

Wer ist abnahmeberechtigt?

Abnahmeberechtigt sind zunächst alle Abteilungsleiterinnen und Stellenleiterinnen L. und Schulsportwartinnen, sofern sie selbst im Besitz des Leistungsabzeichens sind und einen Abnahmeberechtigungsausweis der Reichsjugendführung haben.

Ferner Turn- und Sportlehrerinnen, welche im BDM. mitarbeiten, das Leistungsabzeichen und die Abnahmeberechtigung besitzen.

Außerdem können aber auch bewährte Sportwartinnen oder Führerinnen, die bereits an einem Lehrgang teilgenommen haben und als gut beurteilt wurden, die Abnahmeberechtigung erwerben, wenn sie selbst das Leistungsabzeichen haben.

Wie erwerbe ich die Abnahmeberechtigung des BDM.-Leistungsabzeichens?

Um die Abnahmeberechtigung für das BDM.-Leistungsabzeichen zu erhalten, fordert man auf dem Dienstweg bei der Abteilungsleiterin L. einen Antragsschein an und schickt diesen

Antrag ausgefüllt auf dem Dienstweg - über die Abteilungsleiterin L. - an die Reichsjugendführung. Die Reichsjugendführung stellt nach Überprüfung dieses Antrages einen Abnahmeberechtigungs-Ausweis aus, den die Antragstellerin wieder auf dem Dienstweg zugeschickt bekommt.

Wie erwerbe ich die Abnahmeberechtigung für das Reichssportabzeichen?

Wie zur Erlangung der Abnahmeberechtigung des BDM.-Leistungsabzeichens fordert man einen vorgeschriebenen Antragsschein bei der Abteilungsleiterin L. an und schickt diesen ausgefüllt auf dem Dienstweg an sie zurück. Die Abteilungsleiterin L. schickt den Antrag wiederum an die Reichsjugendführung, die den Antrag überprüft und zur Ausstellung des Abnahmeberechtigungs-Ausweises an das Reichssportamt weiterleitet. Auf dem Dienstweg erhält dann die Antragstellerin die Abnahmeberechtigung für das Reichssportabzeichen zugestellt.

Die Fahrt

Unsere Heimat ist Großdeutschland, nicht mehr irgendein winziges „Ländle", sondern das große, schöne, vielgestaltige Land, das von der See bis zu den Bergen reicht und dessen Stämme bei aller Verschiedenheit doch die eine gemeinsame Bindung haben, daß sie alle Deutsche sind. Wir wollen und müssen dieses Land bis in all seine Tiefen kennen, denn unsere Lebensaufgabe heißt ja auch „Großdeutschland". Deshalb gehen wir auf Fahrt. Die Fahrt darf auf keinen Fall Sonderrecht der begüterten Jugend sein, und es ist eine unserer dankbarsten Aufgaben, immer wieder neue Wege zu finden, um tatsächlich alle herauszubringen. Gerade die jungen Menschen, denen die Eltern keine Sommerreise bieten können, werden die Fahrt am tiefsten erleben.

Ein Grundsatz steht fest: Macht mit keiner Gruppe Großfahrten, die nicht schon Wochenend- oder andere Kurzfahrten hinter sich hat. Wir reden nicht umsonst von „Fahrtentechnik". Durch Kleinigkeiten, die vermieden werden könnten, kann euch die ganze Fahrt verdorben werden. Ihr verpufft eure Kraft an nutzlosen Dingen, und das, was euch zum großen Erlebnis werden sollte, wird zur großen Enttäuschung.

Tages- und Wochenendfahrt

Zum BDM.-Dienst gehört, daß im Sommer in jedem Monat eine Tages- oder eine Wochenendfahrt gemacht wird. Es ist selbstverständlich, daß wir dazu in Dienstkleidung antreten. Obst und die fertigen Butterbrote gehören in den Brotbeutel. Paßt aber auf, daß die Mädel, besonders die neuen, nicht die unmöglichsten Dinge mit eingepackt bekommen; auf Pudding, Kartoffelsalat, Kuchen und Bonbons kann man für die paar Stunden gut verzichten, und man vermeidet außerdem, daß sie sich im Brotbeutel auf irgendeine schmierige Weise selbständig machen.

Zeit und Leistung

Die Tagesfahrt soll zeitig begonnen werden, und ebenso müssen die Mädel rechtzeitig wieder zu Hause sein.

Für Jungmädel genügt eine Tagesleistung von 10 km, für die Größeren von 15 km und auch mit den großen BDM.-Mädeln macht höchstens eine Tagesstrecke von 20 km. Die Fahrt soll eine Erholung sein und euch mehr Erlebnisse übermitteln, als es eine Kilometerfresserei fertigbringt. Die zehn- und elfjährigen Jungmädel dürfen nur allenfalls 4 km in der Stunde marschieren, die älteren $4^1/_2$; hütet euch auf jeden Fall davor, eure Mädel zu überanstrengen. Nach jeder Stunde Marsch ist eine Viertelstunde Pause einzulegen, die unbedingt der Erholung dient. Nach der Hälfte der Strecke muß unbedingt eine Ruhezeit von mindestens 2 Stunden eintreten, in der gegessen, geruht und gespielt wird.

Durchführung der Fahrt

Auch bei der Tagesfahrt muß sich die Führerin vorher genau überlegt haben, was sie draußen machen will. Es liegt nur an euch, ob ihr euch draußen langweilt oder ob die Fahrt noch lange nachher Kraft und Freude zur Arbeit gibt. Vor allem werdet ihr später nie in einem anderen Teil Deutschlands Landschaft, Menschen und Brauchtum kennenlernen, wenn euch die eigene Heimat fremdgeblieben ist!

Kartenlesen und Kompaßkunde solltet ihr im Winter auf den Heimabenden schon so weit gelernt haben, daß es euch allen jetzt nicht mehr schwer fällt, draußen nach der Karte zu wandern. Jedes BDM.-Mädel muß in der Lage sein, seine Gruppe sicher zum Ziel zu führen. Auch in die Geheimnisse des Kursbuches laßt die Jungmädel schon beizeiten eindringen, das werdet ihr oft genug brauchen können!

Bei der Mittagsrast werden die mitgebrachten Schnitten zusammengetan und gemeinsam verzehrt. Anschließend Mittagsruhe.

Vergeßt nie, daß ihr euch bei dem Besitzer des Grundstückes,

auf dem ihr rastet, zu Gast ladet. Wer einmal selber erlebt hat, wie mühsam gearbeitet werden muß, ehe ein Stück Land Frucht bringt, sei es ein Feld, eine Wiese oder eine Schonung, der wird Achtung vor dieser Arbeit haben und nichts sinnlos zerstören. Es ist auch ganz selbstverständlich, daß der Platz tadellos sauber verlassen wird, ohne daß Papier, Blechbüchsenreste oder andere schöne Sachen noch die Natur verschandeln! Sauberkeit und Ordnung können auch außerhalb der vier Wände eingehalten werden.

Euer ganzes Benehmen draußen ist ja überhaupt ausschlaggebend dafür, wie der BDM. eingeschätzt wird. Deshalb laßt auch alle romantischen Beigaben zur Dienstkleidung beiseite, ich denke hier an bunte Halstücher oder die beliebten geschnitzten Bergschuhe, all dieser Kram paßt nun einmal nicht zu unserer Dienstkleidung. Auch Turnhose mit Fahrtenbluse und Halstuch und Knoten kommen auf keinen Fall in Frage, auch nicht, wenn ihr bei 30 Grad im Schatten mit den Rädern unterwegs seid! Haltet euch an die alte erprobte Fahrtenregel: früh raus und die Hauptleistung hinter sich bringen, dann gibt es in der heißen Mittagszeit eine wohlverdiente längere Rast.

Auch die Art, wie wir zu allem Lebendigen stehen, beweist, ob wir nur von Kultur reden oder auch Kultur haben. Sinnloses Abreißen von Blumen und Zweigen, womöglich schon am frühen Morgen, die dann verdorrt irgendwo unterwegs weggeworfen werden, darf es bei unseren Mädeln nicht geben.

Natur, Land und Leute

Ihr werdet aber nichts erreichen, wenn ihr immer nur predigt: „Das darfst du nicht und dieses sollst du nicht!" Lernt doch mit euren Mädeln richtig schauen und beobachtet die lebendige Pflanze und das Tier in freier Wildbahn. Nehmt einmal das Wörtchen „warum" als Schlüssel und dringt immer tiefer in die großen Zusammenhänge ein, mit denen jedes Wesen irgendwie in das große Räderwerk „Natur" eingebaut ist.

Warum wächst auf diesem Boden Buchenwald und warum leben diese Blumen nicht auch unter Kiefern? Warum muß der Mensch hier Lupinen anpflanzen und irgendwo anders gedeihen Weizen und Rüben? Warum sehen die Tiere des Waldes anders aus als die Feld- und Steppentiere? Wie prägt die Landschaft auch den Menschen! Warum bauen die Friesen anders als die Thüringer, und der Alpenbauer anders als der Riesengebirgler? Ihr werdet bei eurem Forschen und Suchen immer wieder finden, daß sich die Kette schließt, aus dem „warum" wird das „weil", und ihr bekommt ein leises Ahnen vom Wunder alles Lebendigen. Wir wollen ja gar nicht immer nur das Schöne sehen; eine Fahrt durch die Notstandsgebiete oder der Blick über die Grenze in noch abgetrenntes deutsches Land oder das Einfühlen in die Sorgen und Nöte unserer Bauern auf einem Dorfgemeinschaftsabend - das sind oft Stunden, die für den Eindruck einer Fahrt bestimmend sind. Vieles, was man vielleicht schon einmal gelesen hat, wird plötzlich klar, und kein Unterricht gibt euch solches Erkennen wie die Fahrt. Dann wird das wirklich zum „Erziehungsmittel", wie es oft jetzt heißt, und das hat doch gar nichts mit öder Paukerei zu tun, sondern ist einfach - Leben!

So sollt ihr auf Fahrt gehen! Wir haben einfach keine Zeit, völlig nutzlos herumzubummeln, wir jungen Menschen müssen uns jetzt das Rüstzeug schaffen, mit dem wir später dem Führer helfen dürfen am Aufbau Deutschlands. Dazu gehört, daß wir die Heimat nicht nur äußerlich kennenlernen, sondern daß wir wirklich um sie wissen!

Der Leitgedanke

Sucht euch auch für die Kurzfahrten immer einen Leitgedanken, nach dem ihr alles ausrichtet. Einmal steigt ein zackiges Fahrtenspiel, ein anderes Mal habt ihr euch vorher mit den BDM.-Mädeln eines Dorfes in Verbindung gesetzt und verlebt mit ihnen den Sonntag gemeinsam, oder ihr macht mit andern Gruppen eine Sternfahrt aus und trefft euch zu einer fröhlichen Festwiese.

Vor allem geht nicht nur bei schönem Wetter auf Fahrt! Gerade im Frühjahr und Herbst gibt es draußen so unendlich viel zu entdecken, daß man ein paar Regenschauer und den Nebel gern in Kauf nimmt. Die Hauptsache ist natürlich, daß ihr vernünftig angezogen seid und womöglich einmal die Strümpfe wechseln könnt, dann brauchen die besorgten Mütter nicht zu befürchten, daß ihr mit Schnupfen heimkommt. Erzieht eure Mädel von Anfang an dazu, daß die besten und festesten Sachen für die Fahrt gerade gut genug sind; an abgelegten Sonntagsschuhen dürften sie unterwegs wenig Freude haben!

Was noch dazu gehört

Auch bei der Kurzfahrt gehören ein Verbandspäckchen, Schnellverband, Heftpflaster und etwas Fußpuder mit in den Brotbeutel. Wenn irgend möglich, sollte bei jeder Fahrtengruppe auch ein Mädel vom GD. dabei sein. Bei längeren Fahrten ist es Pflicht.

Durch größere Ortschaften gehen wir in Marschkolonne und singen. Außer euerm „Leib- und Magenlied" solltet ihr aber noch über einen festen Bestand von Liedern verfügen, der sich wirklich zum Marschieren eignet und dessen Texte von allen gekonnt werden. Dann kommt ihr abends straff und ordentlich aussehend zu euerm Ausgangspunkt zurück und sorgt dafür, daß die Mädel auch sofort nach Hause gehen. Die Führerin gibt dann im monatlichen Arbeitsbericht genau die Tagesfahrt mit Ziel, Leitgedanken und Teilnehmerzahl an den Untergau weiter.

Wochenendfahrt mit Übernachtung

Für die Anderthalb-Tagesfahrten müssen wir schon mehr Vorbereitungen treffen, besonders wenn wir mit der Bahn fahren und übernachten wollen.

Vorbereitungen

In der Hauptwanderzeit meldet euch mindestens 8 Tage vorher in der Jugendherberge an und wartet die Antwort des Herbergsvaters ab. Vom Fahrtenamt bekommt ihr die gelben

Anmeldekarten mit Rückantwort, gebt auch gleich eure Verpflegungswünsche mit an, damit die Herbergseltern vorsorgen können. Viele unserer schönsten Jugendherbergen liegen abseits von den Ortschaften, und daher können die Lebensmittel nicht im letzten Augenblick herangeschafft werden. Wollt ihr selber abkochen, dann verteilt die Lebensmittel im Fahrtengepäck so, daß die Schwächsten nicht zu sehr belastet werden, daß aber jeder ein Teil zu tragen hat.

Packen von Rucksack und „Affen"

Macht ruhig vor Beginn der ersten größeren Fahrt einmal einen Rucksack- oder Affenappell, damit die Mädel es lernen, wie man richtig packt. Die „Kulturbeutel" und Säckchen können wir uns auch auf den Winterheimabenden gut selber basteln und haben dann unsere Freude daran, wenn im Sommer alles schön ordentlich ist. Der Affe ist ja leichter zu packen, aber bei Bergfahrten trägt sich doch der Rucksack besser, und die Mädel müssen zum mindesten wissen, wie er ordentlich zusammengebaut wird.

Zuunterst und an die Rückwand gehört die Wäsche, Trainingsanzug, Schlafanzug, Turnzeug und Schlafsack, die andern mehr oder weniger harten Gegenstände, in Aluminiumbüchsen oder Säckchen verpackt, verstaut ihr dann so, daß sie nicht klappern und daß die notwendigsten Gebrauchsgegenstände griffbereit obenauf liegen. Es ist nicht gerade angenehm, wenn man die Taschenlampe sucht und muß deswegen das ganze Gepäck auf den Kopf stellen!

Auf jeden Fall muß die Führerin vorher einen genauen Kostenanschlag gemacht haben, der nicht überschritten werden darf. Mit den im Beruf stehenden Mädeln, die vielleicht erst später abkommen können, verabredet ihr einen Treffpunkt.

Ausweise

Vor allem besorgt euch beizeiten eure verschiedenen Ausweise. Ihr braucht den Jugendpflegeausweis für die Erlangung der ermäßigten Bahnfahrt, euern HJ.-Ausweis und den Führerausweis des Reichsverbandes für deutsche Jugendherbergen, bei dem alle Einheiten körperschaftliches Mitglied sind. Besorgt euch auch den Sammelschein nicht erst im letzten Augenblick, wenn der Schalter voller Menschen steht, dann kann euch der Beamte die Ausstellung verweigern. Ihr bekommt vielleicht einen kalten Schrecken, wenn ihr hier lest, was man alles so braucht, um endlich auf Fahrt gehen zu können; aber in Wirklichkeit ist das gar nicht so schlimm.

Der Fahrtentag

Wenn ihr abends in die Jugendherberge kommt, dann vergeßt bitte nicht, daß die Herbergseltern auch eure Kameraden sind und behandelt sie höflich und freundlich. Eine schlecht erzogene Gruppe kann den ganzen Betrieb stören und vielen anderen die Freude verderben. Verlebt ihr aber einen wirklich guten Heimabend mit anderen Gruppen aus ganz Deutschland in einer Jugendherberge, dann verspürt ihr einmal ganz besonders stark die große Gemeinsamkeit, die uns alle verbindet. Viele junge Ausländer übernachten im Sommer in unseren Jugendherbergen und holen sich auch hier ihre Eindrücke vom deutschen Menschen. Es liegt also viel an uns selber, wie wir draußen beurteilt werden! Da die deutschen Jugendherbergen der gesamten deutschen Jugend gehören, nehmt ihr alles, was ihr zerstört oder verlottern laßt, einfach euern Kameraden weg!

Nach dem Zapfenstreich heißt es: Licht aus und Ruhe! Die vielen Geheimnisse, die man noch auf dem Herzen hat, können bestimmt noch bis morgen früh warten, denn andere Mädel, die müde sind, wollen endlich schlafen.

Am Morgen macht Frühsport, einen kleinen Waldlauf und ein paar Übungen, die die Mädel geschmeidig machen. Blitzsauber wird die Jugendherberge verlassen, ein frohes Lied den Herbergseltern zum Dank und weiter geht es, je zeitiger, desto besser. Aber wieder soll mindestens die Führerin genau einen Tagesplan vorhaben und nicht ziel- und planlos den Tag verschleudern.

Im übrigen wird der Verlauf so ähnlich sein wie bei der Tagesfahrt.

Landfahrt

Landfahrt nennen wir mehrtägige Fahrten in unser eigenes Heimatgebiet. Legt sie schon Anfang des Jahres fest, damit die berufstätigen Mädel ihren Urlaub danach einrichten können. Die Fahrtstrecken legt so, daß die Mädel nach und nach die ganze Heimat richtig kennenlernen.

Vorbereitungen

An Hand der Karte arbeitet die Führerin den Fahrtenplan aus, der alles wesentliche enthalten muß: Kosten, Übernachtungen, Wegstrecken, Kilometerzahl der Tagesleistung, Orte, zu denen dringende Post nachgeschickt werden kann. Durch euer Fahrtenamt setzt euch auch mit den zuständigen Stellen über Führungen und Besichtigungen in Verbindung. Eine bestimmte Summe Geld für unvorhergesehene Fälle darf in keinem Voranschlag fehlen. Stellt dann fest, wieviel Geld die Mädel selber aufbringen können. Ein schwieriger Punkt ist dann immer die Beschaffung eines Fahrtkostenzuschusses. Beim Sammeln zum Reichswerbe- und Opfertag des Reichsverbandes für deutsche Jugendherbergen könnt ihr euch einen Anteil an Wandergutscheinen sichern, vielleicht bringt ein gut durchgeführter Elternabend oder ein Werbefilm etwas ein usw. Am besten setzt ihr euch da beizeiten mit dem Untergau in Verbindung und holt euch Rat. Die Mädel können natürlich auch leichter das Geld zur Fahrt zusammensparen, wenn sie früh genug darüber Bescheid wissen.

Fahrtausrüstung

Was brauchen wir nun alles für eine Fahrt von mehreren Tagen:

1. Kletterweste und Regenumhang
2. Wäschebeutel, flach gearbeitet und der Größe des Rucksackes oder des Affen entsprechend
3. Schlafsack und Schlafanzug
4. Kulturbeutel (Seife im Seifenbehälter, Kamm, Badeanzug, Zahnbürste, Zahnpaste)
5. Nähbeutel (Garn, Nadeln, kleine Schere, Knöpfe, Schnürsenkel, Sicherheitsnadeln, Bindfaden)

6. Schuhbeutel, Turnschuhe
7. Schuhputzbeutel
8. Verbandstasche
9. Brotbeutel
10. Beutel für Lebensmittel
11. Skizzen-, Notiz- oder Schreibheft mit Bleistift.

Die Führerin muß natürlich noch mehr mitnehmen: den Fahrtenplan, die Ausweise, Jugendherbergsverzeichnis, einen „Wanderführer" mit Karte durch die Gegend, sichere Geldbeutel für die Fahrtenkasse, Fahrtenbuch, Notizbuch, Postkarten und Marken, Bleistift, Signalpfeife und Taschenlampe.

Wenn ihr selber abkocht, nehmt auch einen eigenen Hordenpott mit. Wollt ihr noch irgendeine andere Auskunft über die Fahrt, holt sie euch bei der Stellenleiterin W des Untergaues.

Fahrtdurchführung

Da aber auch gerade diese Fahrten bewußt ein Bild eurer Heimat geben sollen, müßt ihr vorher schon mit den Mädeln eine gründliche Schulung durchführen, um wirklich etwas von der Fahrt zu haben. Am besten setzt ihr euch mit der Stellenleiterin WS in Verbindung, die euch bei der Auswahl des Schulungsstoffes behilflich ist. Die Fahrt selber muß straff und ordentlich durchgeführt werden. Disziplin, Sauberkeit und kameradschaftliche Einsatzbereitschaft sind einfach selbstverständlich.

Ein Tagesbeginn verläuft ungefähr so: 1. Wecken, 2. Frühsport, 3. (in der J. H.) Decken ausschütteln, 4. Schuhe putzen, 5. Waschen, 6. Anziehen, Affenpacken, 7. Betten bauen, Zimmer säubern, 8. Flagge hissen, 9. Frühstück, 10. Abrechnung in der J. H., 11. Abmarsch, aber erst, wenn sich die Führerin überzeugt hat, daß alles tadellos verlassen wird.

Gepäck

Das Gepäck der 10- und 11jährigen darf ein Gewicht von 2 kg nicht überschreiten, das Gepäck der 12–14jährigen darf nicht schwerer sein als 4 kg. Auch hier gelten die Gesetze für

jede Fahrt: Nach jeder Stunde Marsch ist eine Pause einzulegen, bei der sich die Mädel richtig erholen können usw.

Zelten

Für die Jungmädel grundsätzlich verboten. Übernachtungen in Scheunen sind nur von Mitte Mai bis August gestattet, wenn im Bereich der Tagesfahrt keine Jugendherberge zu erreichen ist. Bis 18 Uhr abends müßt ihr euer Übernachtungsziel erreicht haben, damit die Mädel um 21.30 Uhr in den Betten liegen.

Alles Nähere über die Ausweispflicht und Bestimmungen in den Jugendherbergen findet ihr genau im Jugendherbergsverzeichnis.

Fahrtengenehmigung

1. Fahrten mit einer Dauer bis zu 4 Tagen sind nicht anmeldepflichtig, sollen aber hinterher im monatlichen Arbeitsbericht mit angegeben werden.

2. Fahrten mit einer Dauer von 5-10 Tagen müssen rechtzeitig (14 Tage vorher) beim zuständigen Untergau angemeldet werden.

3. Fahrten mit einer Dauer von mehr als 10 Tagen müssen 4 Wochen vorher auf dem Dienstweg beim Obergau angemeldet werden.

Die Großfahrt

Schon im Herbst werden von der Reichsjugendführung die Fahrtengebiete für die einzelnen Obergaue im Sommer des kommenden Jahres angegeben, um zu vermeiden, daß einige Teile Deutschlands förmlich überflutet werden. Ihr bekommt sie dann vom Obergau mitgeteilt und könnt euch aussuchen, wohin ihr eure Großfahrt machen wollt. Das Fahrtenamt des Gebietes stellt Sonderzüge zur verbilligten Anfahrt zusammen. Wir können uns auch an KdF.-Züge anhängen, die in die gewünschten Gegenden rollen. Die ganze Organisation dieser Fahrten liegt bei den Abteilungen W der Gebiete und Obergaue, die euch in

allen Fragen hilfreich zur Seite stehen. Auslandsfahrten sind nur mit Genehmigung der Reichsjugendführung erlaubt, Grenzlandfahrten meldet ihr beim GA.-Fahrtenamt. Es ist auch ganz klar, daß ihr auf solche Fahrten nur eure allerbesten Mädel schickt.

Auch hier gilt als Grundgesetz, daß keine Fahrt angetreten werden darf, wenn sie nicht geldlich vollkommen sichergestellt ist. Schnorren und Trampen kommt für uns Mädel einfach nicht in Frage!

Gerade für die Großfahrt gilt natürlich eine ganz besondere Schulung, sie muß ja der Gipfelpunkt unserer Jahresarbeit sein. Deswegen sollen auch nur solche Mädel mitgehen, die auf den kleinen Fahrten bewiesen haben, daß sie durchhalten und fähig sind, das große Erlebnis zu verarbeiten.

Das Wort des Führers soll über unsern Fahrten stehen:

„Kämpfen kann ich nur für das, was ich liebe,
lieben nur, was ich achte,
und achten nur, was ich mindestens kenne!"

Fahrtenrecht

Als Führerin trägst du die Verantwortung für deine Mädel. Wenn irgend etwas auf Fahrt geschieht, dann wird man nicht das einzelne Mädel, sondern eben dich als Führerin zur Rechenschaft ziehen. Die folgenden Zeilen sollen euch keineswegs bangemachen, letzten Endes sind es ja Selbstverständlichkeiten, die jeder Mensch im Leben wissen muß; da wir aber nun einmal in einer großen Volksgemeinschaft leben und uns einfügen müssen, gelten die Gesetze auch für uns.

In der Stadt

Es fängt schon an mit dem Treffpunkt. Sorgt dafür, daß die Gruppe kein Verkehrshindernis bildet, und wenn ihr geschlossen zum Bahnhof marschiert, dann bleibt hart an der rechten Bordkante und richtet euch genau nach den Verkehrszeichen. Wird ein Unfall durch euch selbst verschuldet, dann

haben die Versicherungen nicht die Verpflichtung zu zahlen. Marschiert ihr in der Dunkelheit, so muß die Marschkolonne vorschriftsmäßig beleuchtet werden, zumindestens müssen die vorderen und hinteren Flügelleute Lampen tragen, die nach vorn weiß, nach hinten rot leuchten.

Auf der Bahn

Auf dem Bahnhof, beim Durchschreiten der Sperre und beim Einsteigen in den Zug muß unbedingt Disziplin gehalten werden. Die Führerin hat vor allem die Ruhe zu bewahren und soll sich möglichst, besonders bei größeren Gruppen, schon vorher einen genauen Einsteigeplan zurechtgelegt haben. Den Anordnungen der Schaffner müßt ihr unbedingt Folge leisten.

Fast in jedem Jahr entstehen bei unseren Fahrtengruppen dadurch Unglücksfälle, daß sich die Mädel aus dem Abteilfenster herausbeugen und winken, dann beim Vorbeifahren an Pfosten oder durch enge Brücken teilweise sehr schwere Verletzungen davontragen. In solchen Fällen muß natürlich sofort der Schaffner benachrichtigt und auf der nächsten Haltestelle ein Arzt hinzugezogen werden. Daß die Notbremse kein Spielzeug ist, wird wohl jedes Mädel wissen, aber manchmal, besonders bei langen Bahnfahrten, ist ein Hinweis trotzdem nötig.

Am Zielbahnhof angekommen, wird wieder in Ordnung und Disziplin ausgestiegen und in Kette durch die Sperre gegangen.

Gesetze in Feld und Wald

Auf unseren Wegen kommen wir gerade an den schönsten Stellen vorbei, an denen Tafeln stehen: „Betreten verboten!" Oft sind es Waldwege, die besonders durch ihre Abgeschiedenheit locken, oder vielleicht ein schmaler Wiesenpfad oder eine Schonung . . . was es auch sei, gerade hier wird einem die ganze Freude verdorben. Nur zu leicht entschließt sich dann die Gruppe, das Verbot nicht zu beachten, und doch gerade hier auf Entdeckungsfahrt zu gehen. Werdet ihr dabei erwischt, gibt es eine peinliche Auseinandersetzung, und die Folgen sind bestimmt im Vergleich zu dem wirklichen Genuß den Ärger nicht wert gewesen. Also beachtet die Tafeln; sie haben auch alle ihren Grund: Wildschutz oder Schutz von Anpflanzungen usw.

Ein weiterer Punkt, der uns mit den Gesetzen in Konflikt bringen kann, ist der, daß eure Mädel beim Abreißen oder Zerstören geschützter Pflanzen gefaßt werden. Es ist sowieso ein Unding, schon am frühen Morgen große Blumensträuße abzupflücken, die am Abend längst verwelkt oder verloren sind. Weil seit Jahrzehnten die Großen und die Kleinen so unvernünftig waren, sinnlos zu zerstören, mußte der Staat eingreifen und seine Hand schützend über Pflanzen und Tiere halten, damit sie der deutschen Landschaft nicht verlorengehen. Knieholz und das große Schneeglöckchen, Türkenbund und Knabenkräuter (unsere heimischen Orchideen), Kuhschelle und Leberblümchen, auch die verschiedenen Primelarten, Seidelbast und die seltenen alpinen Blumen, die auch in unseren Mittelgebirgen wachsen, z. B. der Enzian, und noch mancherlei mehr sind durch das Naturschutzgesetz geschützt. Oft findet ihr in den Jugendherbergen bunte Bildtafeln, die euch die seltenen und geschützten Pflanzen der Gegend deutlich zeigen. Die Verbotstafeln an Schonungen, Seen und Wiesen sind durchaus begründet, denn die Stellen, wo das Wild seine Jungen aufzieht oder wo die Fische laichen oder auch dort, wo Jungwald seinen Weg zum Licht sucht, müssen ihre Ruhe haben. Wer das nicht einsieht, zerstört wertvolles lebendiges Volksgut, oft ohne es zu ahnen.

Vom Feuer

Feueranmachen ist überall im Deutschen Reich im Waldgebiet verboten. Auch das Abkochen mit Spirituskochern darf höchstens in einer Entfernung von etwa 100 Metern von der Waldgrenze vorgenommen werden. Ehe ihr weiterzieht, muß jede Feuerstelle natürlich auf das Sorgfältigste gelöscht werden, weil oft nach Stunden oder sogar nach Tagen der Brand wieder aufflackern kann. Wenn ihr in einer Scheune übernachtet, dürft ihr nie ein offenes Licht brennen oder gar Streichhölzer anzünden, dann ist nur die Taschenlampe erlaubt. Auch hat es noch keiner Kuh besonders gut getan, wenn sie Restbestände einer Gruppe, die in

einer Scheune schlief, zu fressen bekommt. Das können Haarnadel, Bleistifte, Scheren oder sonstige Gegenstände sein, die in Heu und Stroh leicht verlorengehen.

Vom Baden

Im Sommer ist selbstverständlich ein Rastplatz mit der Möglichkeit zum Baden der gesuchteste. Denkt auch hier an die alte Regel, die nicht nur von besorgten Tanten erfunden wurde: nicht erhitzt oder mit vollem Magen ins Wasser gehen! Die Führerin muß sich unbedingt bei Beginn und Ende des Badens vergewissern, ob alle beisammen sind. Besteht die Möglichkeit einer Gefahr, so stellt eine Wache aus, die den Badeplatz unter Beobachtung hält. Kennt ihr die Bodenverhältnisse der Badestelle nicht, seid vorsichtig mit Kopfsprüngen! Wenn irgend möglich soll wenigstens ein Mädel der Gruppe den Grundschein für Lebensrettung besitzen und wissen, wie sie sich zu verhalten hat, wenn sie euch oder anderen bei einem Unfall Hilfe bringen muß. Vor Großfahrten sichert ihr euch am besten dadurch, daß die Eltern schriftlich die Genehmigung geben, daß die Mädel auch außerhalb von Badeanstalten schwimmen gehen dürfen. Gerade hier ist die Verantwortung zu groß.

Von Tieren und Pflanzen

Findet ihr im Wald ein kleines Reh, so laßt die Finger davon und streichelt es nicht, denn das Muttertier, das sich sicher in der Nähe versteckt hält, nimmt dann das Junge nicht mehr an. Ebenso stört die brütenden Vögel nicht, nehmt keine Eier oder Junge aus den Nestern und habt Achtung vor allem Lebendigen! Haltet Ruhe im Walde, daß die Tiere nicht vergrämt werden, und paßt lieber auf, daß ihr etwas von der Sprache der Natur verstehen lernt.

Das Sammeln von Pilzen und Beeren für euern eigenen Bedarf wird wohl kaum beanstandet werden, aber wenn ihr größere Mengen sammelt, braucht ihr eine Erlaubniskarte von der Försterei. Ebenso, wenn ihr Holz sammelt für Lagerfeuer, Sonnenwendfeuer usw.

Seid ihr aber wirklich einmal mit einem Bauern oder Förster oder Feldhüter zusammengeraten, so kann bescheidenes Benehmen und eine ruhige Klärung des Streitfalles auch eine verfahrene Sachlage wieder in Ordnung bringen. Gerade in so einem Fall ist die Haltung der Fahrtführerin entscheidend für die ganze Gruppe.

Das waren so ein paar Punkte, die uns mit dem Gesetz in Konflikt bringen können. Ihr seht aber, daß es sich um Dinge handelt, die jeder Mensch von sich aus wissen muß. Der einzelne Fall gewinnt bloß dadurch an Bedeutung, daß es sich meistens um die ganze Bewegung handeln wird und letzten Endes jedes einzelne Mädel unsere ganze Bewegung vertritt. Mit Disziplin, Überlegung und Verantwortungsbewußtsein wird auch eine junge Führerin mit ihren Mädeln auf Fahrt gehen können, ohne daß irgendwelche Unannehmlichkeiten entstehen.

Fahrten- und Kartenkunde

Der Maßstab

Die Karte ist das verkleinerte, verebnete und erläuterte Bild eines Teiles der Erdoberfläche. Das Maß dieser Verkleinerung oder Verjüngung findet seinen Ausdruck in den Verhältniszahlen am unteren Kartenrande, z. B. 1 : 25 000 oder 1 : 50 000 oder 1 : 100 000 oder 1 : 300 000. Sie geben den Maßstab der Streckenverkürzung an. 1 : 100 000 sagt also, daß jede auf der Karte abgebildete Strecke $^{1}/_{100\,000}$ der wirklichen ist. Ein Kilometer in der Natur ist demnach auf der Karte der 100 000ste Teil davon, also gleich 1 cm. Auf der nach dem Maßstab 1 : 25 000 gezeichneten Karte ist 1 cm gleich 25 000 cm, gleich 250 m der Wirklichkeit. Anders gesagt: Ein Kilometer in der Natur entspricht einer Strecke von 4 cm auf der Karte, daher nennt man sie auch die 4 cm-Karte oder nach ihrer Herstellung: das Meßtischblatt. Die 1 cm-Karte heißt die Karte des Deutschen Reiches.

Das Lesen der Karte

Aus der Karte können wir das Gesicht des Geländes ersehen. Gehen wir auf Fahrt, so müssen wir nach Festlegung des Zieles zuerst die Karte so genau studieren, daß wir, ohne dort gewesen zu sein, ein genaues Bild der Wanderstrecke im Kopf haben. Wandern wir mit der Karte und können wir sie richtig lesen, so dürfen wir getrost einmal mit unsern Mädeln quer durch den Wald gehen. Es ist uns ja jederzeit an Hand der Karte möglich, unsern Standpunkt festzustellen. Das Meßtischblatt gibt uns ein sehr genaues Bild des Geländes. Wir benutzen es bei kleineren Fahrten, bei Fahrtenspielen und um unsere Ferienlager genau festzulegen.

Die Kartenzeichen der 4 cm-Karte

Geben wir unseren Mädeln eine Karte in die Hand, so können sie ohne weiteres nichts mit ihr anfangen. Wir müssen den

Kartenzeichner zu uns sprechen lassen. Auf dem Rande der meisten Karten finden wir eine Aufstellung der Zeichenerklärung.

Je verkleinerter der Maßstab unserer Karte ist, um so weniger zeigt sie uns. Beim Studieren der Karte treffen wir auf eine ganze Reihe von Abkürzungen, aber die Deutung macht uns bestimmt keine Schwierigkeiten. Wenn ihr die Karte 1 : 25 000 mit der 1 : 100 000 vergleicht, so seht ihr, daß sie etwas verschieden sind, also aufgepaßt!

Die Beschriftung

Bei der Betrachtung der Karten fällt uns die unterschiedliche Beschriftung auf. Sie ist in Art, Größe und Stellung verschieden. Man unterscheidet verschiedene Schriftarten für Städte, Dörfer und Gehöfte, für Bäche, Flüsse, Seen und Meere.

Die Höhendarstellung der 4 cm-Karte

Das Meßtischblatt zeigt eine große Menge gekrümmter, oft paralleler Linien auf fast allen seinen Teilen. Es sind die Höhenschichtlinien.

Durch sie werden Täler und Berge dargestellt. Bei genauer Betrachtung erkennen wir sogar eine wohldurchdachte Gesetzmäßigkeit. Diese Höhenschichtlinien verbinden alle Punkte gleicher Höhe.

Sehen wir uns das Meßtischblatt an, so erblicken wir Höhenlinien in verschiedener Stärke und Form.

Es gibt dicke Linien, schwache und unterbrochene, damit man die Karte besser lesen kann, denn jede Linie ist das Maß für eine bestimmte Höhe. Alle Linien, die durch 20 teilbar sind, werden stark hervorgehoben. Es sind die 20 m-Höhenlinien. Die 10 m-

20 m Schichtlinien
10 m "
5 m "
2½ m "
1¼ m "

Abdruck mit Genehmigung des Reichsamts für Landesaufnahme

1:25 000

Ausschnitt aus dem Meßtischblatt Nr. 2106

Zeichenerklärung: (1:25000)

mehrgleisige Haupt- u. vollspurige Nebenbahn
eingleisige Haupt- u. vollspurige Nebenbahn
Vollspurige nebenbahnähnliche Kleinbahn
Schmalspurige Nebenbahn
Schmalspurige nebenbahnähnliche Kleinb.
Straßen- u. Wirtschaftsbahn
Seil- und Schwebebahn
im Bau
Kraftfahrbahnen
54 Straßen:
Reichsstraße
I A etwa 5,5 m Mindestnutzbreite mit gutem Unterbau, für Lastkraftwagen zu jeder Jahreszeit unbedingt brauchbar
I B weniger fest, etwa 4 m Mindestnutzbreite, für Lastkraftwagen nur bedingt brauchbar
II A Unterhaltener Fahrweg, für einzelne Kraftwagen zu jeder Zeit brauchbar; abgesehen von außergewöhnlichen Witterungsverhältnissen
II B Unterhaltener Fahrweg
III Feld- und Waldwege {A, B}
Fußweg

Höhenlinien

Die Höhen sind in Metern über Normal-Null angegeben.

Abl.	Ablage	Kol.	Kolonie
Anl. St.	Anlegestelle	K.D.	Kulturgeschichtl. Denkm.
Bf.	Bahnhof	(M.)	Mühle, meßtisch sichtbar
B.W.	Bahnwärter	N.D.	Naturdenkmal
Chs.	Chausseehaus	N.S.G.	Naturschutzgebiet
D.M.	Dampfmühle	Ö.M.	Ölmühle
Dom.	Domäne	Pav.	Pavillon
Ehr. Fdhf.	Ehrenfriedhof für Krieger	Sch.	Scheune
		(S.)	Schornstein, meßtisch sichtbar
Fbr.	Fabrik	Schp.	Schuppen
H.	Hütte	St.	Stall
Hp.	Haltepunkt	S.W.	Sägewerk
Jg. Hb.	Jugendherberge	T.O.	Teerofen
K.O.	Kalkofen	Vw.	Vorwerk
Kas.	Kaserne	Wbh.	Wasserbehälter
(K.)	Kirche, meßtisch sichtbar	Whs.	Wirtshaus
Kr.	Krug	Zgl.	Ziegelei

Reichs- oder Landesgrenze
Provinz- oder Regierungsbezirksgrenze
Kreisgrenze
Gemeindegrenze

Laubwald — Nadelwald
Mischwald — Buschwerk u. Weidenanpflanzg.
Heide u. Ödland — Sand oder Kies
Wiese (nasse Wiese) — Bruch mit Torfstich
Weingarten — Hopfenanpflanzung
Park — Baumschule
Friedhof f. Christen u. Nichtchristen
Bruchfeld (durch Bergbau unterhöhlt)

Damm
Drahtzaun
Fels
Hecke
Knick (kleiner Wall mit Hecke)
Mauer
Trockener Graben
Wall (Feldeinfriedigung)
Zaun

Denkm.:	Denkmal
	Einzelgrab
Err. Block	Erratischer Block
F., W.W.	Försterei, Waldwärter
F. St.	Funkstelle
F. T.	Funkturm (über 60 m hoch)
	Grenzzeichen
	Grube, Steinbruch
Kp.	Heiligenbild, Kapelle
	Hervorragender Baum
113.5	Höhenpunkt
	Hünenstein, Hünengrab
120	Kilometerstein
	Kirche
Mlst.	Meilenstein
322.71	Niv. Punkt
P.	Pegel
R.	Ruine
	Bergwerk, im Betrieb u. verlassen
20.8.14.	Schlacht-, Gefechtsfeld
	Schornstein, frei u. im Haus
416.5	Trig. Punkt
T., W.	Turm, Warte
W.T.	Wasserturm
	Wassermühle
	Wegweiser
	Windmotor
	Windmühle

1:100000 (1 cm der Karte = 1 km der Natur).

1000 500 0 1000 2000 3000 4000 10000 Meter

1000 500 0 1000 2000 3000 4000 5000 10 Kilometer

Zeichenerklärung: (1:100000)

Reichs- und Landesgrenze

Regierungsbezirksgrenze (In Baden: Landeskommissariatsbezirks-, in Sachsen: Kreishauptmannschafts-, in Hessen: Provinzgrenze.)

Kreisgrenze (In Bayern: Bezirksamts-, in Sachsen: Amtshauptmannschafts-, in Württemberg: Oberamtsbezirks-, in Baden: Bezirksamtsgrenze.)

mehrgleisige / eingleisige } Haupt- u. vollspurige Nebenbahn

Vollspurige nebenbahnähnliche Kleinbahn

Kleinbahn u. schmalspurige Nebenbahn

Straßen- u. Wirtschaftsbahn

12 Reichsstraße, ausgebaut

12 " , noch nicht ausgebaut

Kraftfahrbahn

Größere Steigungen

I.A. Straße etwa 5,5 m Mindestnutzbreite, mit gutem Unterbau, für Lastkraftwagen zu jeder Jahreszeit unbedingt brauchbar

I.B. Straße weniger fest, etwa 4 m Mindestnutzbreite, für Lastkraftwagen nur bedingt brauchbar

II.A. Unterhaltener Fahrweg, für Personenkraftwagen jederzeit brauchbar

II.B. Unterhaltener Fahrweg, wie vor, nicht jederzeit brauchbar

III. Feld- und Waldweg

IV. Fußweg

Nadelwald

Laubwald

Mischwald

Buschwerk, Gestrüpp und Weidenanpflanzung

Heide, Ödland u. trockenes Moor mit einzeln. Bäumen

Bruch, Sumpf, nasses Moor mit Torfstich

Wiese und Weide mit Büschen

Sand oder Kies

Hopfenanpflanzung

Weingarten

F.St. Funkstelle

F.T. Funkturm (über 60 m hoch)

Trigonometrischer Punkt

Nivellements Punkt

Damm, Deich

Landwehr, Ringwall

Hüngr. Hünengräber, Grabhügel

Terrasse, Steilrand

Steinbruch, Grube

Fels

Mauer

Zaun

Wall mit Hecke

Grenzgraben, Grenzwall

Steinriegel

Kirche mit Doppelturm (weit sichtbar)

Kirche mit einem Turm (weit sichtbar)

(Kp.) Kirche ohne Turm, (Kapelle)

Einzelgrab, Feldkreuz

Friedhof für Christen

" " Nichtchristen

Denkmal

1813 Schlachtfeld

R. Ruine

T., W., R.T. Turm, Warte, Römerturm

(S.) Schornstein (weit sichtbar)

(M.) Windmühle (weit sichtbar)

Wassermühle

O.F. (F.A.) Oberförsterei (Forstamt)

F., W.W. Försterei, Waldwärter

Hervorragende Bäume

A.	Alp
Abl.	Ablage
A.T.	Aussichtsturm
B.A.	Badeanstalt
Bhf. Bf.	Bahnhof
Brn.	Brennerei
D.W.	Dammwärter
Dom.	Domäne
E.F.	Eisenbahnfähre
Hp.	Haltepunkt
Hs.	Haus
H.	Hütte
Jg.Hb.	Jugendherberge
Klbhf. Klbf.	Kleinbahnhof
Kr.	Krug
Pav.	Pavillon
P.F.	Personenfähre
Röm.Ndlg. R.N.	Römische Niederlassung
S.W.	Sägewerk
Schl.	Schloß
Sp.Pl.	Sportplatz
Vw.	Vorwerk
W.F.	Wagenfähre
W.T.	Wasserturm
Whs.	Wirtshaus
Zgl.	Ziegelei

Stauschleuse, Schiff, Talsperre, Qu. (Quelle), Teich, Brücke, Steg, Ft. (Furt), Beginn der Schiffbarkeit, Landungsbrücke, Wb. (Wasserbehälter), Bake, Leuchtturm, L.T., Watten, Schlse. (Schleuse), Stangenseezeichen, Leuchtbake, Insel, Feuerschiff, F.Sch.

Rückwärts liegende Zahlen im Meere geben Tiefen in Metern an.

Gradierwerk, Saline

Unsicherer Boden

N.S.G. Naturschutzgebiet

Luftf. Luftfahrtfeuer, freistehend u. auf Haus

Bergwerk im Betrieb, verlassen

K.O. Kalkofen

T.O. Teerofen

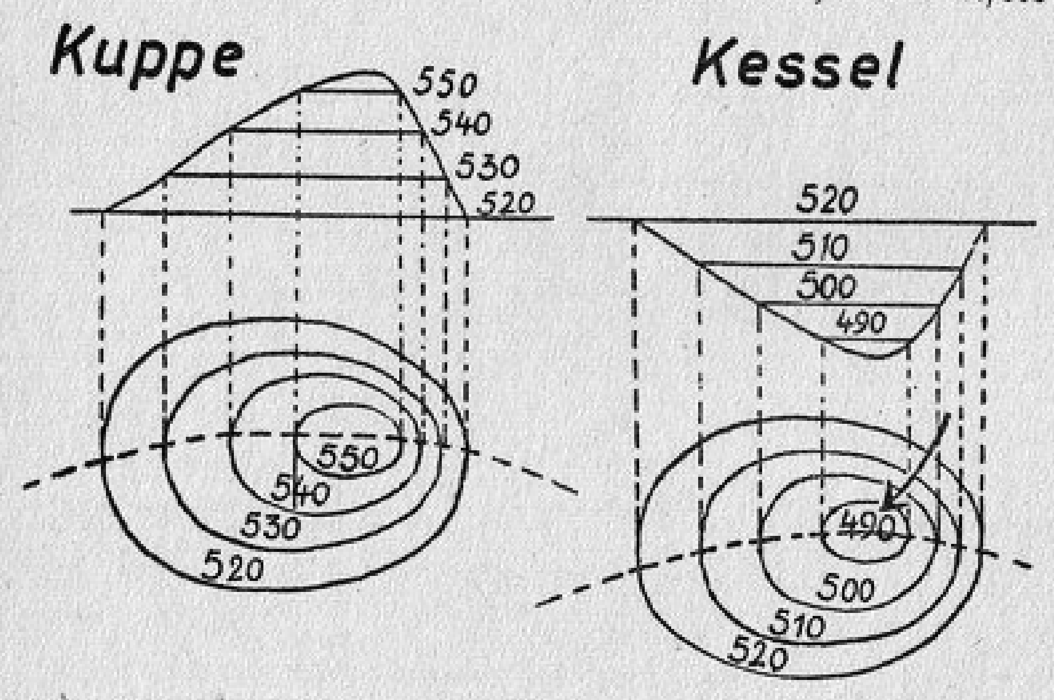
Windmotor.

Hhl. Höhle

Linien sind dünner, aber glatt durchgezogen, die 5 m-Linien sind dünn und unterbrochen gezeichnet. Diese Linien sind die genaueste Art der Höhendarstellung. Nur ist ihr Bild nicht sehr plastisch. Darum muß man sich im Lesen der Karte erst gründlich üben, ehe man sie auf Fahrt richtig gebrauchen kann.

Wie entstehen die Schichtlinien

Wir alle wissen, daß die Oberfläche des Meeres horizontal ist, d. h. alle Punkte am Ufer liegen gleich hoch; 0 m über dem Meeresspiegel. Wenn wir nun alle Punkte, die z. B. 10 m höher liegen, miteinander verbinden, so erhalten wir eine Höhenlinie, die nach der größeren oder kleineren Steilheit des Ufers



verschieden weit von ihm entfernt liegt. Setzen wir das Verfahren fort, so bekommen wir immer mehr Höhenlinien in den verschiedensten Biegungen und Krümmungen. Bei Einzelbergen werden es annähernd gleichmäßige Ringe sein, die aber doch von der Geländeform abhängig und darum nicht genau kreisförmig sein werden.

Ist der Hang steil, so liegen die Schichtlinien dicht zusammen. Bei stetigem Fall haben sie gleiche Zwischenräume. Bei Einsenkungen biegen die Schichtlinien nach der Höhe ein, bei Erhebungen aus.

Anwendung der Karte

Das Meßtischblatt ist die beste Wanderkarte für kleinere Fahrten. Bei Groß-Fahrten verwenden wir jedoch die Karte des Deutschen Reiches, weil wir sonst zu viele Meßtischblätter gebrauchten. Aber an Hand des Meßtischblattes bereiten wir zu Hause die Fahrt vor. Wir wählen Wege aus, die unserem Zweck entsprechen, entscheiden über die Verkehrsmittel, die in unserem Fall in erster Linie in Frage kommen. Auf der Strecke, wo die Landschaft von keinem besonderen Reiz ist, benutzen wir die Bahn, eine ebene Strecke lohnt zur Radfahrt, aber an jeder scharfen Kurve müssen wir sehr vorsichtig sein. Die Burg können wir nur zu Fuß besuchen, unser Rad senden wir voraus usw.

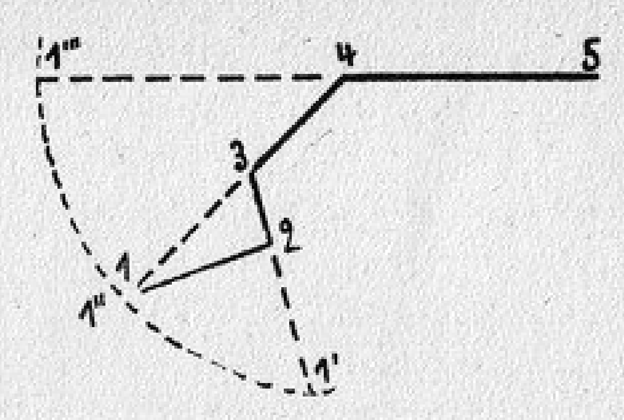
Mit Hilfe des Meßtischblattes können wir für jeden Tag unser Ziel und unseren Weg festlegen, entdecken, wo sich eine Quelle und ein schattiges Plätzchen findet, wo wir abkochen und Mittagsrast halten, und in welcher Jugendherberge wir abends bleiben können.

Von der Zeit

Vor allem müssen wir uns hüten, die Zeit zu kurz zu bemessen. Sonst kann ein kleiner, unvorhergesehener Aufenthalt unseren ganzen Plan umwerfen. Das Hasten und Rennen des heutigen Alltaglebens wollen wir nicht mit auf Fahrt nehmen. Wir sind uns doch darüber klar, daß es nicht auf die zurückgelegten Kilometer, sondern auf das gemeinschaftliche Erleben ankommt. Für jede Führerin ist es selbstverständlich, daß sie nicht abgestumpft und ermattet mit ihren Mädeln zurückkehrt, sondern erfrischt, mit frohem Herzen. Daß es so wird, dafür sorgt die Führerin auch dadurch, daß sie die Karte vorher genau studiert.

Von den Wegstrecken

Vor einer gut vorbereiteten Wanderung müssen wir ganz gewissenhaft die Weglänge festlegen. Zweckmäßig macht man sich einen Streckenplan, der von Punkt zu Punkt die Angaben enthält. Gute Dienste leistet dabei der Zirkel, mit dem man die Einzel-



strecken mißt und so die Gesamtlänge erhält. Das Meßtischblatt muß aber gut aufliegen, am besten auf einem Tisch ohne Decke.

Auf Fahrt führt man nun aber keinen Zirkel mit. Ab und zu muß man aber doch noch messen, wenn es z. B. zum Bahnhof geht, und man glaubt, man schaffe es zeitlich knapp. Da helfen wir uns mit einem Stück Papier, das haben wir ja immer mit. Es muß nur einen glatten Rand haben. Man legt es mit dem Rand an und bezeichnet Stück für Stück die Entfernung. Bei Krümmungen macht das Blatt sie mit. Nachher halten wir das Blatt an den Maßstab unten auf der Karte und stellen so die Weglänge fest.

In den meisten Büchern über Kartenkunde wird das Meßrädchen empfohlen. Es hat eine runde Zeigerscheibe, darunter sitzt ein Rädchen. Der Rand des Rädchens ist geriffelt.

Mit ihm geht man auf der zu messenden Strecke entlang. Die Bewegungen übertragen sich auf den Zeiger. Er dreht sich und zeigt auf der Kreislinie die Entfernung und Kilometerzahl. Auf der Scheibe findet man die Maßstäbe 1 : 100 000, 1 : 80 000, 1 : 40 000 und auf der anderen Seite 1 : 200 000, 1 : 75 000, 1 : 50 000, 1 : 25 000. Der Maßstab 1 : 25 000 liegt innen, hat daher auch nur geringe Größe. Das Ablesen ist nicht ganz einfach, weil man am Zeigerbalken ablesen muß. Die Spitze läuft auf dem 100 000er Kreis. Kleine Strecken zwischen den einzelnen Kilometern muß man schätzen.

Sehr wichtig ist es, vor Antritt einer Fahrt die Weglänge und

die Art des Geländes zu kennen. Im Mittelgebirge geht man durchschnittlich 4 km je Stunde, auf der Landstraße prüft man an den Kilometersteinen nach. Will man dieses Tempo über 15 km einhalten, so darf man bestimmt nicht bummeln. Am besten prägt man sich die Zeit für kürzere Strecken einfach ein: 1 km geht man durchschnittlich in 12-15 Minuten, 200 m in $2^1/_2$-3 Minuten.

Wenn ich nun meine Karte ansehe und feststelle, daß mein Weg 1 cm weiter nach rechts abbiegt, so kann ich das umrechnen: 1 cm auf der Karte sind 250 m Weglänge, die wir in drei Minuten gehen. Ich vergleiche die Zeit mit der Uhr. Kommt nach Ablauf der Zeit die Biegung noch nicht, so werde ich stutzig und prüfe nach, was nicht in Ordnung ist.

Bei solchen Berechnungen sprechen noch andere Dinge mit: In der Sommerhitze erschlafft man in baumloser Gegend so stark, daß das Tempo sich verringert. Dasselbe gilt für den Strand, wo man durch Sand stapfen muß und meistens noch mit starkem Wind zu kämpfen hat. An kühlen Tagen läßt sich besser wandern als in Gewitterluft. Unser Schritt ist morgens leichter als gegen Abend. Vor allem geht's in fröhlicher Gesellschaft besser als mit Leuten, die ein Gesicht wie „drei Tage Regenwetter" zeigen.

Das Zurechtfinden

Die Natur hat uns den Ortssinn mitgegeben. Würden wir uns aber allein auf ihn verlassen, so möchte ich nicht sehen, was dabei herauskäme, denn bei den meisten von uns ist er gar nicht entwickelt, weil wir ihn nicht übten. Es ist aber unsere Pflicht, ihn so oft wie möglich auf Fahrt zu schulen. Wir müssen uns besondere Dinge in der Natur merken (Windmühlen, Felsen, Schneisen, Kirchtürme, Schornsteine). Wenn wir nach einiger Zeit den gleichen Weg machen, kann man streckenweise die Richtigkeit des Weges nachprüfen. Üben wir uns so, so haben wir bald einen viel besseren Ortssinn als die meisten Stadtmenschen. Außerdem dürfen wir nicht vergessen, unseren Weg öfter mit der Karte zu vergleichen. Es empfiehlt sich auf Fahrt, daß immer

zwei Mädel eine Karte haben. Eine führt, die andere vergleicht auf der Karte.

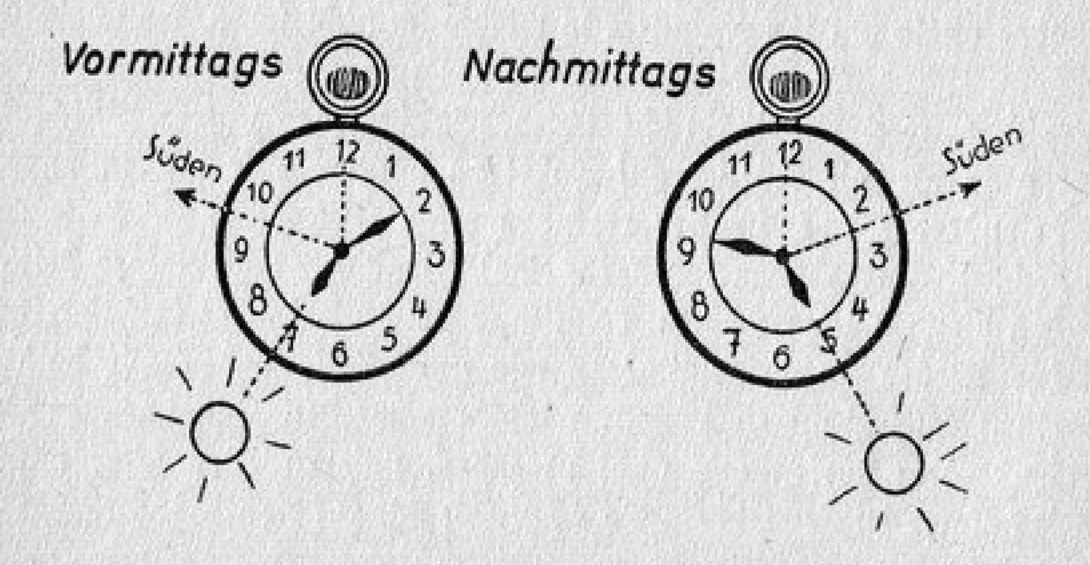
Um die Karte aber richtig lesen zu können, müssen wir vor allem die Himmelsrichtungen feststellen können. Wir müssen die Nordrichtung ermitteln. Haben wir Norden, so wissen wir, daß Westen „links", Osten „rechts" und Süden „gegenüber" von Norden liegt.

Die Sonne

An klaren Tagen hilft uns dazu die Sonne. Um 6 Uhr morgens steht sie immer (gleich, ob im Winter oder Sommer) im Osten, um 12 Uhr mittags im Süden, um 18 Uhr im Westen. Auf diese Weise haben wir ganz allgemeine Werte. Nach der Uhrzeit können wir also die Himmelsrichtung ungefähr feststellen. Im Winter geht die Sonne zwar erst nach 6 Uhr auf, steht dafür aber auch schon gleich im Südosten.

Die Taschenuhrregel

Bei Sonnenschein kann man die Himmelsrichtungen auch mit Hilfe der Taschenuhr suchen. Wir halten die Uhr so, daß der kleine Zeiger auf die Sonne weist, Süden liegt dann ungefähr in der Mitte zwischen dem kleinen Zeiger und Ziffer 12.



Ordnungsübungen

Ordnungsübungen sind für uns Mädel heute schon etwas ganz Selbstverständliches, und auch die Form und die Art, in der die Ordnungsübungen durchgeführt werden, ist eine ganz natürliche und selbstverständliche geworden. Eine Führerin erteilt weder Kommandos noch Befehle, sondern sie führt ihre Mädel oder Jungmädel. Dazu braucht sie die Kommandosprache der Jungen nicht zu übernehmen. Wir haben auf diesem Gebiet heute eine ganz klare Form gefunden.

Selbstverständlich müssen Ordnungsübungen mit den Mädeln geübt werden, damit sie die Anweisungen ihrer Führerin verstehen können, aber das wird während des Sportdienstes getan. Wichtig ist, daß unsere Mädel dazu erzogen werden, daß sie von selbst sofort ruhig sind und ordentlich dastehen, wenn die Führerin zu ihnen spricht. Somit soll es das Wort „Stillgestanden!" in unseren Anweisungen überhaupt nicht geben.

Folgende Ordnungsübungen sind für die Mädelarbeit feststehende Begriffe:

Kommando:	**Ausführung:**
In Linie antreten! Zu 1 Glied! Zu 2 Gliedern! Zu 3 Gliedern!	Alle Mädel stehen nebeneinander, die erste steht in einem größeren Abstand (3-4 m) vor der Führerin.
In Reihe antreten!	Alle Mädel stehen hintereinander, die erste wieder in richtigem Abstand von der Führerin.
In Marschordnung antreten!	Die ersten drei Mädel treten der Führerin gegenüber an, alle anderen Mädel zu dreien dahinter.
Achtung!	Das sagen wir als Ankündigung eines folgenden Kommandos. Beispiel: Achtung! - Rechts um! - Laufen!

Durchzählen!	Das machen wir, um die Antrittsstärke festzustellen. Das Durchzählen wird in einer ganz natürlichen Art gemacht, ohne besonderes Kopfwenden usw.
Abzählen!	Zu dreien oder vieren, je nachdem, was gerade gebraucht wird. In einer Sportstunde z. B. lassen wir zu zweien abzählen, um die Mädel in zwei Parteien aufzuteilen.
Im Gleichschritt-marsch!	Das sagt die Führerin immer nur so laut, daß es die vordersten Mädel verstehen können. Alle anderen Mädel schließen sich von selbst an.
Spitze halt!	Das sagen wir, wenn wir das Ziel erreicht haben. Auch diese Anweisung wird nur so laut gesagt, daß es die Vordersten verstehen. Alle andern Mädel rücken nach vorn und bleiben dann stehen.
Linksum! - Rechtsum! - Zweimal links oder rechts schwenken (früher hieß es „im Gegenzug")!	Das sind Anweisungen, die bei Aufmärschen, insbesondere bei Sportfesten angewandt werden müssen, die aber möglichst vermieden werden sollen.
Wegtreten!	Die Mädel gehen zum Umziehen, nach Hause usw. Eine Kehrtwendung fällt weg!

Jede Führerin und Sportwartin muß wissen, daß wir Mädel nicht marschieren. Wenn es einmal erforderlich ist, daß eine

Gruppe Mädel in Marschordnung durch die Straßen geht, dann sollen die Mädel ordentlich, aufrecht, ohne zu reden zusammen gehen und möglichst dazu singen.

An Straßenkreuzungen ist es wichtig, daß die Gruppe vorschriftsmäßig in die Straße einbiegt oder die Straße überquert. Das Um-die-Ecke-gehen wird ohne militärische „Schwenkungen" ausgeführt, es wird ein kleiner Bogen gegangen.

Wichtig ist das Singen beim gemeinsamen Gehen. Die Mädel müssen lernen, daß an der Spitze angestimmt wird, daß zwischen jeder Strophe zwei Doppelschritte ausgeführt werden und daß die Betonung immer auf dem linken Fuß zu liegen hat.

Sportgeräte und Übungsstättenbau

Leider stehen uns bis heute zur Durchführung unseres Sportdienstes noch nicht in jedem Standort genügend Geräte und gut angelegte Sportplätze zur Verfügung. Das soll uns nun keinesfalls daran hindern, den Sportabend oder -nachmittag so durchzuführen wie dort, wo alle diese Übungsmöglichkeiten gegeben sind. Wir Mädel sind erfinderisch und können ungeheuer viel, wenn wir wollen. Was uns fehlt, schaffen wir uns selbst!

Wir verlangen von allen Mädeln, daß sie das Leistungsabzeichen erwerben. Wir wissen aber auch genau, daß für die Arbeit nicht genügend Mittel zur Verfügung stehen, um all die dazu nötigen Geräte und Anlagen herbeizuschaffen.

Um uns hierdurch jedoch nicht von unserem Ziel abbringen zu lassen, sollen hier gerade den Landmädeln Anregungen gegeben werden, um sich selbst Übungsgeräte und -plätze zu schaffen.

Welche Übungsgeräte kommen da in Frage?

1. Medizinbälle, 2. Schlagbälle, 3. Springseile, 4. Ziehtau, 5. Bodenturnmatte, 6. kleine Kästen.

Welche Übungsplätze können wir uns selbst anlegen?

1. Weitsprunganlage, 2. Hochsprunganlage.

Herstellung von Übungsgeräten

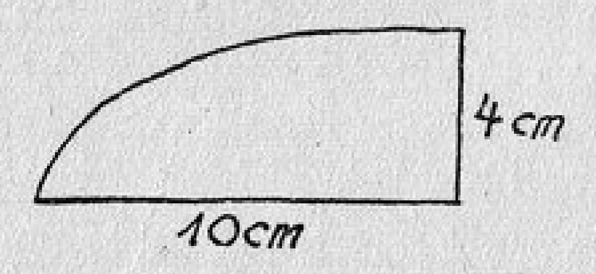
Medizinball

Der Medizinball darf nicht schwerer als 2 kg sein.

Material: Alte Zeltbahn oder ganz fester Sackstoff, Zwirn, Sägespäne. Wenn ihr Roßhaar beschaffen könnt, ist das natürlich am besten.

Herstellung

Ein Muster zum Zuschneiden des Stoffes machen wir uns aus Papier. Einen Bogen falten wir zweimal so, daß 4 Rechtecke aufeinanderliegen. Es entsteht eine geschlossene Ecke. Von dieser Ecke tragt ihr nach der einen Seite 10 cm, nach der andern Seite 4 cm ab. Die Punkte werden miteinander verbunden.



Die ausgeschnittene Form gibt ein ovales Muster. Dieses Muster legt man auf den Stoff und schneidet 6 solcher Teile aus. Die 6 Teile werden mit der Rundung aneinander genäht. Einen nicht zu kurzen Faden Lederzwirn zieht man durch Bienenwachs, damit er leichter durch den Stoff gleitet. An beiden Enden des Fadens fädelt man eine Nadel von unten durch das linke Stück und die andere durch das rechte, ungefähr 1 cm breit vom Rand entfernt. Dann nimmt man wieder die 1. Nadel, bleibt auf dem linken Stück und zieht sie nach unten durch, rechts dasselbe. Danach geht man mit der 2. Nadel zum linken Stück herüber und sticht in das erste Loch, mit der ersten Nadel

umgekehrt. Es entsteht auf der unrechten Seite ein Kreuz. Beide Nadeln sind oben. Man sticht nun in die beiden schon vorhandenen Löcher, es entsteht dadurch oben ein Heftstich und unterwärts ein Kreuzstich. Einmal macht man ein Kreuz vorwärts und einmal ein Kreuz rückwärts. Es muß sehr fest genäht und die Teile fest angezogen werden. Alle 6 Teile werden in dieser Weise aneinandergeheftet. Eine Naht muß natürlich für die Füllung bis zum Schluß offenbleiben.

Wir füllen den Medizinball mit einer Mischung von Sand und Sägespänen. Danach wird die letzte Öffnung auch zugenäht.

Ein Vollball wird auf die gleiche Weise hergestellt, nur daß die Maße kleiner gewählt werden.

Schlagball

Der Schlagball muß ein Gewicht von 80 g haben.

Schlagbälle selber herzustellen ist nicht schwer. Die Anschaffung des Materials ist nicht teuer. Wenn ihr geschickt seid, besorgt ihr euch beim Sattler, Schuhmacher oder Kürschner Lederabfälle. Ihr braucht also zur Herstellung eines Schlagballes an*

Material: Leder, Roßhaar, Lederzwirn, Bienenwachs, 2 Ledernadeln, Würfelzucker.

Herstellung: Aus Papier schneiden wir wieder ein Muster wie beim Medizinball, nur sind die Maße beim Schlagball wesentlich kleiner (z. B. 5-2½ cm). Statt der 6 Teile brauchen wir nur 4. Die Teile werden wie beim Medizinball aneinandergenäht.

Nach der Herstellung der äußeren Hülle nehmen wir ein Stück Würfelzucker und umwickeln es mit Roßhaar zu einem runden Knäuel. Dieses Knäuel wird in die Lederhülle gestopft. Die letzte Naht wird zugenäht und der Ball eine Nacht in Wasser gelegt. Im Wasser weicht der Würfelzucker auf und verklebt die Roßhaare miteinander. In der Mitte entsteht gleichzeitig ein Hohlraum, welcher das Springen des Balles verursacht.

Ziehtau und Springseile

Material: 6 Wäscheleinen zu 30 m.

Ein Ziehtau kostet im Sportgeschäft mindestens 10 RM. Wir können uns aus 6 Wäscheleinen ein dickes, haltbares Tau herstellen.

Herstellung: Wir wickeln zunächst zwei Leinen zu langen Strängen auseinander, legen sie nebeneinander und nehmen sie doppelt, so daß jetzt die Länge der Stränge 15 m beträgt. Am oberen Ende wird nicht aufgeschnitten. Hier fangen wir an zu knüpfen, also mit doppeltem Seil. Das Knüpfen strengt zwar sehr an, aber wenn wir uns abwechseln, wird bald ein Stück geschafft sein. Das Befestigen der anderen 4 Leinen geschieht durch Annähen, nicht Anknoten. Normallänge eines Ziehtaues gleich 15 m lang, 35 mm dick.

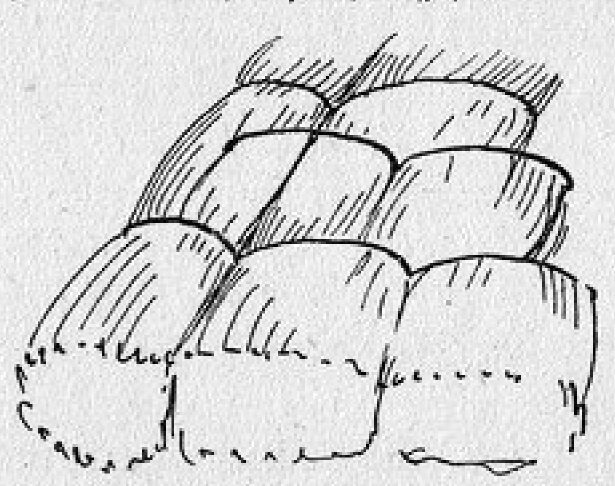
Kleine Springseile werden auf die gleiche Art hergestellt, nur im Verhältnis zum Ziehtau kürzer und dünner.

Bodenturnmatte (1. Art)

Normalgröße 1 : 1,70 m oder 1,10 : 1,80 m.

Material: Stroh, Bindfaden, Zwirn, Sackleinen und als äußere Hülle Rupfen, Nessel oder alte Zeltbahnen.

Herstellung: Das Stroh wird schichtweise in einer Höhe von gut 20 cm gleichmäßig aufeinandergelegt und so verteilt, daß keine Lücken entstehen. Danach wird das Stroh in der Querrichtung der Matte bündelweise zusammengeknüpft. In der nächsten Reihe muß man darauf achten, daß jedesmal in der Mitte

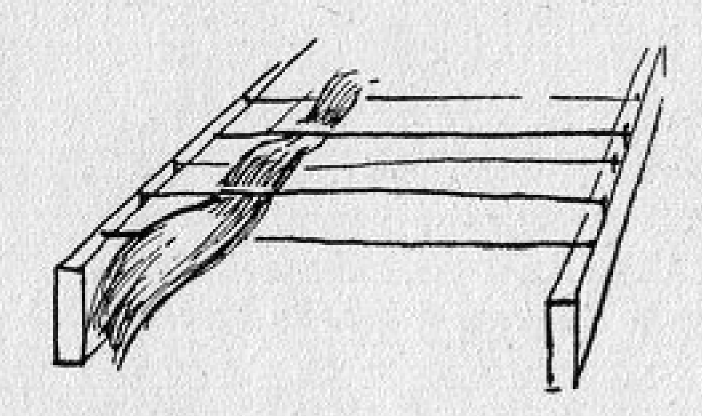


des vorigen Bündels das Stroh zusammengefaßt wird und so in kurzen Abständen weiter, bis die Matte überall genügend verknüpft ist und das Stroh einen Halt hat. Die zwei Hüllen werden in entsprechender Größe genäht und 2 Seiten offengelassen. Beim Überziehen der ersten Hülle muß man wiederum darauf achten, daß der Zug überall fest angezogen wird und sich das Stroh beim Zunähen nicht verschiebt. Darauf werden an allen 4 Ecken der Matte gleich große Schlaufen fest an die Matte genäht (zur Verstärkung der Ecken) und zum Schluß die zweite Hülle darübergezogen und so genäht, daß die Matte gleichmäßig und straff ist.

Bodenturnmatte (2. Art)

Material: Stroh (langes), Bindfaden, Nägel, zwei Bretter, Säcke, evtl. Rupfen und Sacknadeln.

Herstellung: In die Bretter werden die Nägel im Abstand von 10 cm eingeschlagen und nun Bindfäden in einem bestimmten Abstand von einem Brett zum anderen gespannt (ähnlich wie ein Webrahmen). Ist der Faden fertig gespannt, nimmt man richtig dicke Strohbündel (etwa 30-40 Halme) und



stopft oder, besser gesagt, webt sie durch. (Genau wie beim Strümpfestopfen, einmal drunter, einmal drüber.) Dann wird die Hülle genäht, die gewebte Strohmatte hineingetan und das letzte Ende noch zugenäht. Wenn ihr Rupfen habt, kann die Matte jetzt noch mit einem farbigen Rupfen überzogen werden.

Sprungkasten

Material: Feste Kiste, Holzwolle oder festgepreßtes Stroh

(Füllung), Sackleinen oder Rupfen (Bespannung), Nägel mit großen Köpfen, Ölfarbe.

Herstellung: Die Holzkiste muß sehr fest und stark sein und kann durch Leisten, die über die obere Holzfläche geschlagen werden, verstärkt werden. Das Stroh - besser ist Holzwolle, da sie sich beim Gebrauch nicht so leicht zerstückelt - wird in ziemlich gleichmäßigen Lagen auf den Kistenboden aufgelegt. Die „Decke", aus Rupfen oder Sackleinen, wird längs über das Stroh gespannt und zuerst an den Querseiten festgenagelt. Von den Seiten her wird dann die Füllung gleichmäßig verteilt, und dann werden die Längsseiten befestigt. Mit einer leuchtenden Farbe verleihen wir der Kiste ein fröhliches Gesicht. Über den ersten Überzug spannen wir noch einen zweiten, der sich in der Farbe gut sowohl vom Erdboden wie auch von der Farbe der Kiste abhebt, und nageln ihn knapp unter der „Decke" in gleichmäßigen Abständen fest an.

Bau von Weitsprunggrube und Hochsprungständer

Und was braucht ihr nun an Übungsstätten? Vor allem eine Weitsprunggrube und Hochsprungständer. 75 m lauft ihr auf der Landstraße, und Schlagballweitwerfen könnt ihr auf jedem freien Platz.

Anlaufbahn

Ein 25-30 m langes und 1,25 m breites Stück Erde wird gleichmäßig 30 cm tief ausgehoben. Darauf kommt schichtweise: 1. grobe Schlacke, 2. feine Schlacke.

Als Bindemittel verwenden wir fein zerstampften Lehm, den wir wiederum gleichmäßig auf die Bahn streuen und mit Wasser besprengen. Nun wird die Bahn festgestampft, möglichst gewalzt.

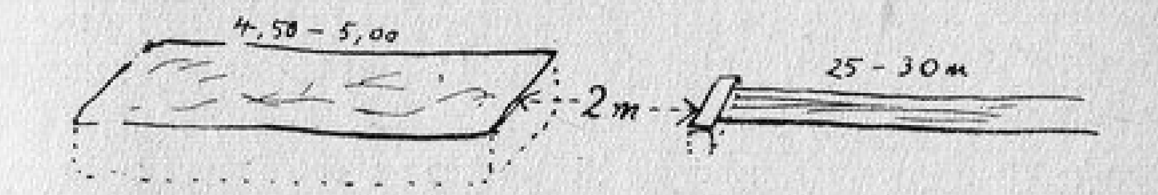
Sprunggrube

Am Ende der Laufbahn graben wir ein 4,50-5 m langes Stück Erde 50 cm tief aus. Die Grube wird mit einer Mischung

Sand und Sägespänen im Verhältnis 3 : 1 gefüllt. (Letzteres nicht zu fein, möglichst Tannenholz, weil das weniger fault.) Es ist auch gut, dem Gemisch von Sand und Sägespänen Salz beizufügen. Es erzeugt eine natürliche Feuchtigkeit, dadurch trocknet die Grube nicht aus.

Absprungbalken

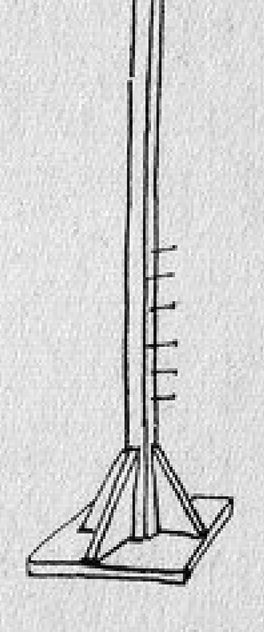
Als Absprung dient ein in den Boden eingelassener Balken von 20 × 20 cm Kantenbreite und 1,25 cm Länge, der vorher in Karbolineum getränkt wird und wenigstens 2 m vor der eigentlichen Sprunggrube liegen muß. Als Unterlage für den Absprungbalken werfen wir eine 50 cm dicke Schicht Schotter



hinein. Hinter dem 20 cm breiten Absprungbalken muß sich eine lose, 10 cm breite und $1/2$ cm hohe Erdaufschüttung befinden, um ein Übertreten der Springerinnen sofort feststellen zu können. Der Absprungbalken selbst muß weiß angestrichen sein, damit er beim Absprung gut erkennbar ist.

Hochsprungständer

Hier gibt es zwei Möglichkeiten. Eine ganz einfache und anspruchslose Art ist folgende: Ihr steckt euch rechts und links von eurer Sprunggrube eine Latte ein, schlagt in Abständen von 5 cm Nägel ein, und darüber wird dann das Sprungseil gelegt. An beiden Enden wird das Sprungseil durch Sandsäcke beschwert. Es ist natürlich wichtig, daß ihr beim Springen von Zeit zu Zeit die Höhe des Seiles von der Mitte aus nachmeßt.



Wenn ihr nun die Ständer etwas besser machen wollt, dann schlagt diese nicht in die Erde ein, sondern laßt euch Füße daran zimmern. Ihr könnt sie dann auch an jedem anderen Platz aufstellen.

Aufstellung über notwendige Sportgeräte

Wir bringen im folgenden eine Aufstellung der notwendigen Sportgeräte für eine Mädelgruppe (100 bis 150 Mädel - in der Stadt) und für eine Mädelschar (40 bis 50 Mädel - auf dem Land).

Wir wissen, daß vor allem auf dem Land diese notwendigen Geräte noch nicht überall vorhanden sind. Die Sportwartin soll aber ihr Augenmerk darauf richten, daß der Sportgerätebestand möglichst bald den folgenden Aufstellungen entspricht.

Die Geräte müssen gut trocken aufbewahrt und dauernd gepflegt werden, damit sie lange erhalten bleiben! (Leder einfetten, Kugeln nicht rosten lassen, Holzgeräte von Zeit zu Zeit firnissen usw.) Gut ist es, wenn sich die Mädel-Schar oder -Gruppe einen Geräteschrank anschaffen kann, in dem alle Geräte unter Verschluß sauber aufbewahrt werden. Auch eine Gerätetruhe erfüllt, etwa für die Mädel-Schar, denselben Zweck.

Für die Mädel-Gruppe	Für die Mädel-Schar
12 Kugeln (4 kg)	6 Kugeln (4 kg)
4 Schleuderbälle (1 kg)	2 Schleuderbälle (1 kg)
6 Medizinbälle (2 kg)	3 Medizinbälle (2 kg)
3 Handbälle (mit Schnürnadel und Luftpumpe)	2 Handbälle (mit Schnürnadel und Luftpumpe)
25 Gymnastikbälle	12 Gymnastikbälle
10 Schlagbälle	5 Schlagbälle
50 Gymnastikkeulen	25 Gymnastikkeulen
25 Sprungseile	12 Sprungseile
3 Schlaghölzer	2 Schlaghölzer
2 Stoppuhren	1 Stoppuhr
2 Bandmaße (25 m)	2 Bandmaße (25 m)
12 Grenzfahnen	12 Grenzfahnen
30 Parteibänder	30 Parteibänder

Gesundheitslehre

Körperpflege

Ihr Mädel könnt mit kleinen alltäglichen Dingen zur Gesunderhaltung unseres Volkes beitragen. Ihr müßt immer daran denken, daß jede von euch die Pflicht hat, sich gesund zu erhalten. Durch die sportliche Ertüchtigung, durch die Fahrten und das Lager sollt ihr in der Jugend abgehärtet und gekräftigt werden, um widerstandsfähiger gegen Schäden und Krankheiten zu sein.

Wir bleiben gesund, indem wir unseren Körper täglich sauber pflegen, indem wir uns gesund kleiden und zweckmäßig ernähren.

Folgende Regeln habt ihr täglich zu beachten:

Vom Waschen

1. Einmal am Tage habt ihr euren Körper, auch die Füße, gründlich mit Wasser und Seife zu waschen.
2. Nach dem Sport, nach der Fahrt ist nach Möglichkeit zu duschen.
3. Vor jeder Mahlzeit und nach Benutzung des Abortes wascht die Hände!

Von der Hautpflege

1. Da der Haut durch Sonne, Wasser und Wind Fett entzogen wird, muß ihr das entzogene Fett wieder zugeführt werden.
   Reibt eure spröde und rissige Haut mehrmals am Tage mit einfacher Fettcreme ein.
2. Vor starker Sonnenbestrahlung müßt ihr die Haut dick mit Fett oder Öl einfetten. Blonde Mädel haben die Haut zu pudern.

Von der Haarpflege

Ihr habt die Haare alle zwei Wochen mit einer milden Seife zu waschen.

Von der Nagelpflege

1. Die Nägel der Finger und der Füße haben stets kurz geschnitten zu sein.
2. Sie sind nach jedem Waschen zu reinigen. „Trauerränder" der Fingernägel sind unschön und bilden eine Brutstätte für Erkrankungen.

Von der Zahnpflege

1. Jedes Mädel muß eine eigene Zahnbürste besitzen.
2. Morgens und abends habt ihr die Zähne mit Wasser und Zahnpulver zu reinigen.
3. In jedem halben Jahr geht ihr zur Kontrolle zum Zahnarzt.
4. Bei Zahnschmerzen ist der Zahnarzt sofort aufzusuchen.
5. Ein richtiges Mädel hat keine Angst vor dem Zahnarzt.

Von der Ernährung

1. Eine gesunde regelmäßige Ernährung ist für das Wachstum junger Menschen von größter Wichtigkeit.
2. Eßt tüchtig zu Hause bei den regelmäßigen Mahlzeiten.
3. Eßt viel Obst und Gemüse.
4. Zur Brotmahlzeit ist möglichst das dunkle Vollkornbrot zu verwerten.
5. Das Außer-der-Zeit-Essen, das Futtern von Süßigkeiten und Schokolade ist nicht gesundheitsfördernd und daher zu unterlassen.

Von der Kleidung

1. Denkt immer daran, daß die Kleidung zum Schutz und zur Warmerhaltung unseres Körpers da ist.
2. Im Winter habt ihr zur Dienstkleidung lange wollene Strümpfe anzuziehen. Bei Frost ist ein wollener Schlüpfer und eine Wolljacke zu tragen.
3. Die Schuhe sollen bequem sein und einen flachen Absatz haben. Das Latschen in Sandalen ist genau so gesundheitschädigend für unsere Füße wie das Tippeln mit hohen Absätzen.

4. Die Sportkleidung soll luftig und leicht sein, so daß Licht, Luft und Sonne auf den Körper einwirken können.
5. Es dürfen keine unnötigen Bekleidungsstücke unter dem Sportzeug anbehalten werden.

Für Fahrt und Lager

Für Fahrten und Lager sind grundsätzlich nur Mädel mitzunehmen, die wirklich voll und ganz für diesen Dienst tauglich sind.

Von der Kleidung

1. Jedes Mädel hat auf Fahrt einen Regenschutz bei sich zu führen.
2. Auf Fahrt habt ihr wollene Söckchen und bequeme Schuhe zu tragen. Auf keinen Fall geht mit neuen Schuhen auf Fahrt.
3. Bei Fahrten im Winter sind wollene Schlüpfer und lange Strümpfe anzuziehen.
4. Genügend Wäsche zum wechseln und genügend warme Sachen sind mitzunehmen.

Von der Hautpflege

Merkt euch: Eine sorgfältige Fußpflege ist das Wichtigste auf Fahrt. Die Füße sind abends kalt zu waschen und danach sorgfältig abzutrocknen und mit Salizyltalg einzureiben oder zu pudern. Die Strümpfe müssen möglichst oft gewechselt werden.

Von der Verpflegung

1. Die Verpflegung auf Fahrt und im Lager muß ausreichend sein und viel Gemüse und Obst enthalten.
2. Auf mehrtägiger Fahrt müßt ihr mindestens einmal am Tag eine warme Mahlzeit zu euch nehmen.
3. Das Essen von ungewaschenem Obst ist auf Fahrt und im Lager zu unterlassen.

Vom Übernachten

1. Ihr Mädel habt grundsätzlich nur in Jugendherbergen zu übernachten.

2. Für eine genügende Anzahl von Decken muß gesorgt werden.
3. Während der Nacht habt ihr die Wäsche des Tages auszuziehen.
4. Bei nicht allzu großer Kälte ist bei offenem Fenster zu schlafen.
5. Das Mädel braucht auf Fahrt und im Lager 9 Stunden Schlaf.
6. Von der Schlafenszeit bis zum Wecken hat volle Ruhe zu herrschen.

Erste Hilfe

Grundforderungen

1. In allen Fällen muß mit offenen Augen und mit Umsicht gehandelt werden.
2. Ihr müßt die Maßnahmen ergreifen, als ob die schlimmste von den in Frage kommenden Verletzungen bestehen würde.
3. In dringenden Fällen ist der Arzt telefonisch zu benachrichtigen.
4. Das verletzte Mädel darf nicht allein gelassen werden.

I. Wunden

Durch eine Verletzung oder Durchtrennung der Haut entsteht eine Wunde.

Abschürfungen kommen am häufigsten beim Sport, beim Fallen auf der Aschenbahn besonders am Knie und an den Unterarmen vor. Die Wunde ist meist unsauber, mit kleinen Steinchen und Sand beschmutzt. Keine glatten und sauberen Wundränder.

Schnittwunden haben glatte Wundränder, bluten oft stark, gute Heilungsaussicht.

Hiebwunden. Die Wundränder klaffen weit auseinander, starke Blutung.

Stichwunden von Nadeln usw. sind meist harmlos, keine nennenswerte Verletzung der Haut. Stichwunden, durch Dolch, Bajonett oder Säbel verursacht, sind oft lebensgefährlich, da leicht innere Organe verletzt sein können.

Quetschwunden. Die Gewebe in der Umgebung der Wunde sind meist gequetscht, die Wundränder unregelmäßig.

Bißwunden, durch Hunde, Katzen, Pferde und Schlangen hervorgerufen, zeigen je nach Form des Gebisses verschiedenes Aussehen. Gefährlich sind die Bißvergiftungen durch Schlangen, tollwütige Katzen und Hunde.

Rißwunden haben ungleichmäßige Wundränder, sind oft verschmutzt (z. B. durch rostigen Stacheldraht).

Brandwunden
Erfrierungswunden } siehe unter „besondere Verletzungen".

Wir helfen. Oberstes Gebot: Jedes Wischen und Spülen der Wunde ist verboten. Die Wunde ist unberührt zu lassen.

Die Wundränder sind vorsichtig mit Jod zu bestreichen.

Kleine, nicht blutende Wunden sind mit Heftpflasterverband zu bedecken.

Größere, wenig blutende Wunden sind mit Heftpflasterschnellverband (Lomaplast, Traumaplast, Hansaplast) zu verbinden.

Größere, stärker blutende Wunden sind mit einem keimfreien Wundverband zu bedecken. (Das einfachste ist das Verbandpäckchen.) Hat man keinen keimfreien Mull oder kein Verbandpäckchen zur Hand, so ist die Innenseite eines saubergeplätteten Taschentuches auf die Wunde zu legen.

Frische, mit Sand und Erde verschmutzte Wunden müssen so schnell wie möglich vom Arzt behandelt werden. Es besteht die Gefahr des Wundstarrkrampfes.

Alte, verschmutzte und eiternde Wunden sind mit einem feuchten Verband aus essigsaurer Tonerde (auf 1 Tasse Wasser 1 Eß-

löffel essigsaure Tonerde) oder mit einem Salbenverband (Borsalbe) zu bedecken. Täglich ist die Wunde ½ Stunde in heißem Seifenwasser zu baden. Nicht drücken!

II. Blutungen

Bei Verletzungen der Haut und der Weichteile werden gleichzeitig die Blutgefäße mit verletzt. Die Blutung wird nach Art und Größe der verletzten Gefäße verschieden sein.

Wir unterscheiden:

1. Die Blutaderblutung

Das Blut fließt gleichmäßig aus der Wunde hervor. Die Farbe des Blutes ist dunkelrot.

Die kleine Blutaderblutung

Aus der Wunde sickert dunkelrotes Blut.

Wir helfen: Durch einen festen Heftpflasterverband wird die Blutung gestillt.

Die schwere Blutaderblutung

Aus der Wunde strömt gleichmäßig dunkelrotes Blut.

Wir helfen: Das verletzte Glied hochheben, einen Druckverband mit einem oder mehreren Verbandpäckchen und festem Deckverband anlegen.

Der Druckverband darf nicht zu fest angezogen werden, da er sonst zum Absterben des Gliedes führt. (Achtung! Blauwerden des Gliedes darf nicht eintreten.)

2. Die Schlagaderblutung

Das Blut strömt unaufhörlich oder spritzt stoßweise aus der Wunde hervor. Die Farbe ist hellrot.

Die kleine Schlagaderblutung

Wir helfen: Ein fester Mullverband wird angelegt. Bei Durchsickern des Blutes Verband nicht abreißen, sondern neue Binden darüber wickeln.

Die große Schlagaderblutung

Wir helfen: Es besteht Verblutungsgefahr. Schnellste Benachrichtigung des Arztes ist nötig. Vorläufige erste Hilfe:

a) Am Arm und Bein.

Oberhalb der Blutungsstelle wird das Glied mit Halstuch, Gürtel über weicher Unterlage fest mit Knebel abgebunden, bis die Blutung steht. Höchstens 2 bis 3 Stunden abbinden. Wenn der Arzt inzwischen noch nicht eingetroffen ist, Lockerung für einige Sekunden, dann erneutes Abbinden.

b) An Kopf, Hals und Rumpf.

Hier ist ein Abbinden nicht möglich. Anlagen eines starken und festen Mulldruckverbandes. Blutung muß unter Anwendung aller Mittel auf jeden Fall zum Stehen kommen!

Auf keinen Fall der Verletzten zu trinken geben!

3. Nasenbluten

Durch Stoß, Fall, beim zu starken Putzen der Nase platzt ein Blutgefäß: Aus den Nasenlöchern sickert Blut.

Wir helfen: Das Mädel wird hingelegt, Kopf hochlagern, Nasenflügel fest gegen Nasenscheidewand drücken, Auflegen kalter Umschläge auf Stirn und in den Nacken.

III. Verletzungen der Knochen und Gelenke

Die Verstauchung

Das verletzte Gelenk ist dick, angeschwollen, häufig dunkelblau-rötlich verfärbt durch Bluterguß. Bei Druck und Bewegung des Gelenkes starke Schmerzen.

Wir helfen: Unbedingte Ruhe, feuchter Verband mit essigsaurer Tonerde, Gelenk ruhigstellen. Bei unvermeidlichem Gebrauch des Gelenkes (Fußverstauchung auf Fahrt) mit elastischer Binde ein fester Verband.

Da eine Verstauchung oft schwer vom Knochenbruch zu unterscheiden ist, sofort zum Arzt!

Die Verrenkung

Das verletzte Glied ist nur unter größten Schmerzen zu be-

wegen. Die Form des Gelenkes ist im Vergleich zu dem gesunden stark verändert, angeschwollen, oft bläulich-rötlich durch Bluterguß verfärbt; häufig starre unnatürliche Stellung des Gliedes.

Wir helfen: Einrenkungsversuche sind streng verboten! Das betreffende Gelenk wird durch Schienenverband oder Armtragetuch ruhiggestellt. Sofort zum Arzt!

Der Knochenbruch

Starke Schmerzen, Anschwellung und Bluterguß, ungewöhnliche Beweglichkeit an der Stelle des Gliedes, wo kein Gelenk ist. Beweglichkeit nur unter großen Schmerzen möglich.

Ist keine Verletzung der Haut entstanden, haben wir einen geschlossenen Knochenbruch.

Bei Verletzung der Haut: offener Knochenbruch.

Wir helfen: Oberstes Gebot: Ruhigstellen des Gliedes, damit die Knochenenden nicht noch weiter verschoben werden.

a) beim geschlossenen Knochenbruch: ruhigstellender Schienenverband über die beiden benachbarten Gelenke.

Vorsichtiger Transport zum Arzt bzw. Krankenhaus.

b) beim offenen Knochenbruch: Wunde nicht berühren, keimfreier Mullverband, dann Schienung wie beim geschlossenen Knochenbruch. Sofort zum Arzt oder Krankenhaus!

IV. Verletzungen von Muskeln und Sehnen

Muskelriß

Tritt plötzlich bei ungeschickten Bewegungen, beim Sport, besonders bei kühler Witterung ein. Starker Schmerz, Schwäche im betreffenden Muskelgebiet, Eindellung an der Rißstelle, Muskelwulst daneben.

Wir helfen: Das Glied wird ruhiggestellt und entspannt. Zum Arzt!

Sehnenriß

Die Sehne des Bizeps oder die Achillessehne wird am häufigsten verletzt. Starker Schmerz, keine Beweglichkeit des betreffenden Gliedes möglich.

Wir helfen: Ruhigstellen des betreffenden Gliedes durch Schienenverband. Zum Arzt!

V. Besondere Verletzungen

Verbrennungen

Durch offenes Feuer, glühende Gegenstände, heiße Dämpfe und Flüssigkeiten, durch Sonne und elektrischen Strom entstehen Schädigungen der Haut und der darunterliegenden Gewebe.

Wir unterscheiden drei Grade der Verbrennung: 1. Rötung, 2. Blasenbildung, 3. Verkohlung.

Oberstes Gebot!

Auf keinen Fall mit brennenden Kleidern herumlaufen. Die Flammen werden durch Tücher, Sand, durch Wälzen am Boden erstickt.

Seid auf Fahrt und im Lager vorsichtig vor Dampf und kochendem Wasser beim Öffnen der Kessel und Gulaschkanonen!

Wir helfen: Bei der Verbrennung ersten Grades: Rötung mit Salbenverband oder Brandbinde bedecken. Bei der Verbrennung zweiten Grades: Blasen dürfen auf keinen Fall aufgestochen werden, Salbenverband, Arzt! Bei der Verbrennung dritten Grades: Die Wunde ist mit einem feuchten Verband (essigsaurer Tonerde) zu bedecken, Ruhigstellung der Glieder durch Schienung. Stärkungsmittel geben (Bohnenkaffee, keinen Alkohol), sofort zum Krankenhaus! Einige gesunde Mädel sollen sich zur Blutübertragung bereithalten!

Erfrierungen

Durch übermäßige, vor allem langanhaltende Kälteeinwirkung entstehen Verletzungen der Haut und der darunterliegenden Gewebe. Wir unterscheiden auch hier drei Grade: 1. Rötung der Haut, juckender, stechender Schmerz. 2. Blässe, Kälte, Anschwellung und Gefühllosigkeit des betreffenden Körperteiles. (Besonders leicht erfrieren Nase, Ohren, Lippen, Zehen und Finger.)

Nach einigen Tagen Blasenbildung. 3. Aussehen wie unter 2, Eiterung und Absterben des Gewebes kommt hinzu.

Wir helfen: Langsam und allmählich erfrorene Gliedmaßen auftauen. Zuerst im Freien mit Schnee und Tüchern vorsichtig reiben, dann in ungeheizte Räume schaffen, nach einiger Zeit in geheizte Räume. Vorsicht beim Transport und beim Reiben! Die erfrorenen Gliedmaßen sind leicht spröde und es kann leicht zu Brüchen kommen.

Kreuzotterbiß

Der verletzte Körperteil zeigt kurze Zeit nach dem Biß eine sehr schmerzhafte Anschwellung. Nach einiger Zeit allgemeine Mattigkeit, Erbrechen.

Wir helfen: Oberhalb der Wunde eine Abschnürung anlegen, damit das Gift nicht weiterwandern kann.

Allgemeine Stärkungsmittel geben. Sofort zum Arzt!

Tollwutbiß

Die Tollwut wird oft durch Biß von Hunden und Katzen auf den Menschen übertragen. Erst nach Wochen Ausbruch der Krankheit (endet unter qualvollen allgemeinen Erscheinungen fast immer tödlich).

Wir helfen: Abschnüren des verletzten Gliedes. Sofort zum Arzt zur Schutzimpfung und Behandlung.

Meldung an die Polizei, wenn Verdacht der Tollwut besteht, zur Unschädlichmachung des Tieres.

Insektenstiche

Durch Stiche von Mücken, Bienen, Wespen wird Gift in die Wunde gebracht.

Jucken, schmerzhaftes Anschwellen, rote Verfärbung der Umgebung des Stiches sind die Folgen.

Stiche von Hornissen sind wegen des starken Giftes lebensgefährlich.

Wir helfen: Bei Mücken-, Wespen- und Bienenstichen Entfernung des Stachels, betupfen der Wunde mit Salmiakgeist. Bei starken Schmerzen und Entzündungserscheinungen

Essigsauretonerde-Verband und Ruhigstellung des betreffenden Gliedes.

Bei mehreren Wespenstichen und Stichen am Kopf oder Hals sofort zum Arzt, da gefährlich!

Bei Hornissenstich Abbinden des betreffenden Gliedes und sofort zum Arzt!

Verletzungen der Augen

Fremdkörper. Eindringen von Staub, Ruß, Sand in die Lidspalte. Das verletzte Auge tränt, brennt, juckt, zeigt später Entzündung der Bindehaut.

Wir helfen: Liegt der Fremdkörper im unteren Bindehautsack, wird das Unterlid leicht nach unten gezogen und der Fremdkörper vorsichtig mit sauberem Taschentuchzipfel herausgewischt (immer zur Nase hin wischen). Liegt der Fremdkörper im oberen Bindehautsack, Oberlid über Unterlid ziehen und von außen zur Nase hin wischen.

Bei schwierigen Fällen zum Arzt! Verletztes Auge mit Verband bedecken.

Sonstige Verletzungen der Augen

Wir helfen: Augen nicht berühren. Anlegen eines keimfreien Schutzverbandes. Sofort zum Arzt!

Vorsicht beim Anfassen von Chemikalien, Pilzen, bei schmutzigen Fingern: nicht die Augen wischen! Ist es geschehen, so reichliches Kopfspülen mit Wasser, nicht reiben! Arzt!

Verletzungen der Ohren

Fremdkörper. Insekten und sonstige Fremdkörper (Perlen, Erbsen) geraten in den Gehörgang.

Wir helfen: Auf keinen Fall mit irgendwelchen Instrumenten im Ohr bohren. Gehörgang mit lauwarmem Wasser ausspülen. Bei leicht quellenden Fremdkörpern (Erbsen usw.) Alkohol zum Ausspülen nehmen.

Trommelfellverletzung

Bei Fall oder Schlag auf den Schädel kann das Trommelfell verletzt werden. Die häufigste Folge ist Blutung aus dem Ohr.

Wir helfen: Watte ins Ohr stecken, sofort zum Arzt!

Wundlaufen

Durch schlechtsitzende oder neue Schuhe entstehen auf Fahrt wunde Stellen oder Blasen an den Füßen.

Wir helfen: Füße in Umgebung der wunden Stellen oder Blasen mit Benzin abreiben. Wunde Stelle wird mit Salben-Heftpflasterverband bedeckt. Blasen werden bei Behinderung am Wandern mit keimfreier Schere oder ausgeglühter Nadel aufgestochen. Salben-Heftpflasterverband.

Auf Fahrt nur Wollsocken, nie neue oder unbequeme Schuhe tragen!

Tägliche Fußpflege durch kalte Fußbäder.

VI. Die Bewußtlosigkeit

1. Die Ohnmacht

Überanstrengung, Anblick unangenehmer Dinge (Blut, Unglücksfall) kann eine Ohnmacht zur Folge haben. Beginn der Ohnmacht mit Flimmern, Schwarzwerden vor den Augen und Schwächegefühl in den Beinen. Später tritt Bewußtlosigkeit ein.

Wir helfen: Das Mädel hinlegen, Kopf tiefer lagern, Öffnen aller beengenden Kleidungsstücke, kalte Umschläge auf die Stirn legen, Riechampullen geben. Kehrt das Bewußtsein in einigen Minuten nicht zurück, mit künstlicher Atmung beginnen. Sofort Arzt rufen! Nach Erlangung des Bewußtseins allgemeine Stärkungsmittel (Kaffee, Tee). Für die nächste Zeit nicht allein lassen, Ruhe.

2. Hitzschlag

Bei feuchtem, schwülem Wetter, dicker, luftundurchlässiger Kleider, Anstrengung in geschlossenen Räumen ohne Lüftung, kommt es zu Wärmestauungen im Körper. Die Mädel haben ein hochrotes, gedunsenes Gesicht, fühlen sich schwindelig und unsicher auf den Beinen.

Ergreift man bei diesen Vorboten des Hitzschlages nicht die

erforderlichen Maßnahmen, so kommt es zum eigentlichen Hitzschlag, es tritt Bewußtlosigkeit ein, der Herzschlag ist oberflächlich, jagend.

Wir helfen: Die Mädel werden in den Schatten, aber möglichst in frische Luft gelegt, Hochlagern des Kopfes, Öffnen aller beengenden Kleidungsstücke, kalte Umschläge auf Stirn und Nacken. Nach Zurückkehren des Bewußtseins reichlich trinken lassen, Stärkungsmittel geben. Kein Alkohol!

Bei längerer Dauer der Bewußtlosigkeit künstliche Atmung, Arzt.

Mädel, die auf Fahrt an Hitzschlag erkrankt sind, können auf keinen Fall die Fahrt fortsetzen. Ausruhen für einige Tage ist notwendig, da Rückfälle leicht eintreten können.

3. Sonnenstich

Der Sonnenstich ist auf direkte Schädigung des Kopfes durch zu starke Sonnenbestrahlung zurückzuführen. Die Mädel klagen zu Beginn über Kopfschmerzen, Schwindelgefühl, Brechreiz, später tritt Bewußtlosigkeit ein.

Wir helfen: Die gleichen Maßnahmen ergreifen wie beim Hitzschlag.

4. Gehirnerschütterung

Durch Stoß, Schlag, Fall auf den Kopf (z. B. bei Verkehrsunfällen) entsteht eine Gehirnerschütterung.

Brechreiz, schwache Atmung, Rauschen in den Ohren, Schwindel, Bewußtlosigkeit sind ihre Kennzeichen. Sehr oft kommt zu der Gehirnerschütterung ein Schädelbruch dazu, Blutungen aus Ohr, Nase, Mund sind oft seine Folgen.

Wir helfen: Ruhiglagerung, Kopf hochlagern! Kühle Umschläge auf Stirn und Nacken. Sofort Arzt rufen oder Rettungswagen.

Jeder eigene, behelfsmäßige Transport ist nach Möglichkeit zu vermeiden.

VII. Elektrische Schädigungen

Sie entstehen durch Blitzschlag, durch einfache elektrische Leitungen und durch Starkstromleitungen.

Hautverbrennungen, Bewußtlosigkeit sind die Folgen.

Die Schädigung durch Starkstrom verläuft in den meisten Fällen tödlich.

Wir helfen: Bei Blitzschlag.

Die Brandwunden sind zu verbinden. Sofort muß mit künstlicher Atmung eingesetzt werden.

Krankenwagen rufen!

Bei Schädigung durch Berühren von elektrischen Leitungen.

Sofort die Stromzufuhr ausschalten. Nie versuchen, ohne Selbstisolierung die Verunglückte aus dem Stromkreis zu ziehen.

Mit künstlicher Atmung einsetzen.

Arzt, Krankenwagen rufen.

VIII. Die Vergiftung

Durch Kohlenoxyd

Vergiftungsmöglichkeit durch Kohlenoxydgase ist durch Ausströmen von Leuchtgas, durch Auspuffgase der Kraftwagen, durch Öfen, die keinen genügenden Abzug haben, gegeben.

Die Zeichen einer solchen Vergiftung sind: Schwindel, Ohrensausen, Kopfschmerzen, Aufregung.

Wir helfen: Sofort durch Öffnen der Fenster und Türen frische Luft zuführen. Bei Leuchtgas kein offenes Licht oder Feuer anzünden, keinen Lichtschalter drehen (Explosionsgefahr!).

Sofort mit künstlicher Atmung beginnen, allgemeine Stärkungsmittel geben. Feuerwehr, Arzt, Krankenauto.

Durch Nahrungsmittel.

Durch schlecht gewordene Nahrungsmittel (Konserven, Fleisch, Fisch, Pilze) können Vergiftungserscheinungen auftreten, die sich in Brechreiz, starken, krampfartigen Leibschmerzen, Schwindel, oft sogar in Bewußtlosigkeit äußern.

Wir helfen: Möglichst Erbrechen herbeiführen (Finger in den Rachen stecken). Starkwirkende Abführmittel geben, reichlich trinken lassen, Bettruhe! Sofort Arzt oder Krankenauto rufen. Kranken bewachen. Essenreste zur Untersuchung sicherstellen.

IX. Wassernot

Unfälle durch Ertrinken sind bei Schwimmerinnen vor allem auf Ermüdungserscheinungen zurückzuführen.

Wir helfen: Wir beginnen in allen Fällen mit einer künstlichen Atmung. Vorher müssen Mund und Rachen von Schlamm und Wasser befreit werden. Das verunglückte Mädel wird über das Knie gelegt, Kopf nach unten hängen lassen, so daß das Wasser herauslaufen kann. Danach das Mädel auf den Rücken legen, Decken als Rolle unter das Kreuz stecken.

Zwei Mädel packen den rechten bzw. linken Arm der Ertrunkenen am Handgelenk und Ellenbogen.

1. Arme gebeugt fest auf die Brust pressen.
2. Arme ausgestreckt über den Kopf zurück neben den Kopf führen.

Diese Bewegungen werden im Takt etwa 16mal in der Minute durchgeführt.

Atemübungen stundenlang fortsetzen, nicht aufgeben!

Arzt rufen.

Inhalt

Freude / Zucht / Glaube

Handbuch für die kulturelle Arbeit im Lager
Herausgegeben vom Kulturamt der Reichsjugendführung
Vorwort vom Jugendführer des Deutschen Reichs,
Baldur von Schirach
2. Auflage, 256 Seiten mit 80 Bildern. Ganzleinen RM. 3.80

Mädel im Freizeitlager

Im Auftrag des BDM.-Obergaues Pommern herausgegeben von Gerda Gauger. 93 S., 50 Bilder. Großform. Geb. RM. 2.50

„In gemeinschaftlicher Arbeit pommerscher Mädel ist dieses Buch entstanden, das mit seinen zahlreichen Bildern und den frischen, lebendigen Berichten das Lagerleben beschreibt." Völkisch. Beobachter

Denn wäre nicht der Bauer . . .

Ein deutsches Bauern-Hausbuch
herausgegeben von Herta Breitenbach-Bielenberg
352 Seiten im Großformat. Mit vielen Bildern, Holzschnitten und Liedern. Ganzleinen RM. 6.20

„Dieses Werk darf höchste Anerkennung beanspruchen, spricht es doch zu jung und alt, zum Bauern, der seine Scholle liebt, ebenso wie zum Städter, der ihr nahe sein möchte und sie kennenlernen will."
Reichssender Hamburg

Frauen

Zwölf Erzählungen
von Thilo von Trotha
3. Auflage. 144 Seiten. Handkolorierte Einbandzeichnung
Kartoniert RM. 2.50, gebunden RM. 3.50

„Ich finde, daß das Buch ‚Frauen' ein Werk ist, das sich auch sehr gut für junge Menschen eignet. Es ist von einem Idealisten geschrieben, und es atmet eine hohe und reine Luft."
Nörholm, 20. 11. 1937
Marie Hamsun

Das Kindelwiegen

Ein Singe- und Spielbuch für die Weihnacht
Herausgegeben von Georg Blumensaat
64 Seiten. Kartoniert RM. 1.90

Die schönsten Weihnachtsweisen aus vier Jahrhunderten. Ein- bis dreistimmig zum Singen oder Spielen auf Melodie-Instrumenten.

Die Morgenfrühe

Lieder von Hans Baumann
2. Auflage. 64 Seiten. Handgeschrieben von Hermann Zapf in der Werkstatt von Paul Koch, Frankfurt a. M.
Kartoniert RM. 1.80, Ganzleinen RM. 2.50

Die ersten 53 Lieder Hans Baumanns, die seinen Ruf als Liedersänger begründet haben, vermehrt um einige neuere Lieder.

Der helle Tag

Neue Lieder von Hans Baumann
Handgeschrieben von Hermann Zapf in der Werkstatt von Paul Koch, Frankfurt a. M.
4. Auflage. 72 Seiten. Kartoniert RM. 1.80, Ganzleinen RM. 2.50

„Nehmt euch den ‚Hellen Tag' in die Hand, singt seine Worte und Weisen und behaltet sie im Herzen."
Wolfgang Stumme, Musikreferent der RJF.

Bergbauernweihnacht

Eine Kantate von Hans Baumann
Sätze von Cesar Bresgen
Mit 9 Holzschnitten von Ernst Dombrowski
Handgeschrieben von Hermann Zapf in der Werkstatt von Paul Koch, Frankfurt a. M. Zweifarbiger Druck. Chinesische Blockbuchheftung.
Steif kartoniert RM. 2.50

Diesen Liederzyklus von Hans Baumann, der die alte nordische Legende von Mutter und Kind in die Welt der Bergbauern verlegt, hat Cesar Bresgen zu einer kleinen Kantate ausgestaltet. Alle Spielscharen, besonders aber die Mädelgruppen, werden an dieser leicht auszuführenden Kantate ihre helle Freude haben.

Das heimliche Haus

Eine Kantate von Hans Baumann
Mit 6 Holzschnitten von Ernst Dombrowski. Handgeschrieben von Hermann Zapf in der Werkstatt von Paul Koch, Frankfurt a. M. Zweifarbiger Druck. Geschenkausgabe in chinesischer Blockbuchheftung. RM. 2.—

Der Kilometerstein

Eine lustige Lieder-Sammlung
Herausgegeben von Gustav Schulten
7. veränderte u. neubebilderte Auflage. Mehrfacher Schutzumschlag
Kartoniert RM. 1.90, Ganzleinen RM. 2.70. Dünndruckausgabe zum gleichen Preis, 5 mm stark

Wahrhaftig: Es werden Kameradschaftsabende danach gestaltet werden, die sich sehen lassen können, und das soll für den Gestalter der neuen Ausgabe der schönste Lohn sein!

„Wir schaffen"

Jahrbuch des BDM.

1940

Herausgegeben von der Reichsjugendführung

Man findet in diesem Jahrbuch grundsätzliche Abhandlungen über aktuelle Fragen des deutschen Jugendlebens und vor allen Dingen eine große Zahl von wissenswerten Angaben und Ratschlägen. Das umfangreiche Kalendarium enthält die wichtigsten Daten der Geschichte der Bewegung. Die Bilder zeigen die deutsche Landschaft, Arbeit und Spiel, Alltag und Feier beim BDM. Aber auch der Textteil ist äußerst vielseitig und unterhaltend.

Leinen RM. 1.50

Zentralverlag der NSDAP. Frz. Eher Nachf., München 22

Ein Bildbericht von einmaliger Schönheit!

BDM.-Werk

Glaube und Schönheit

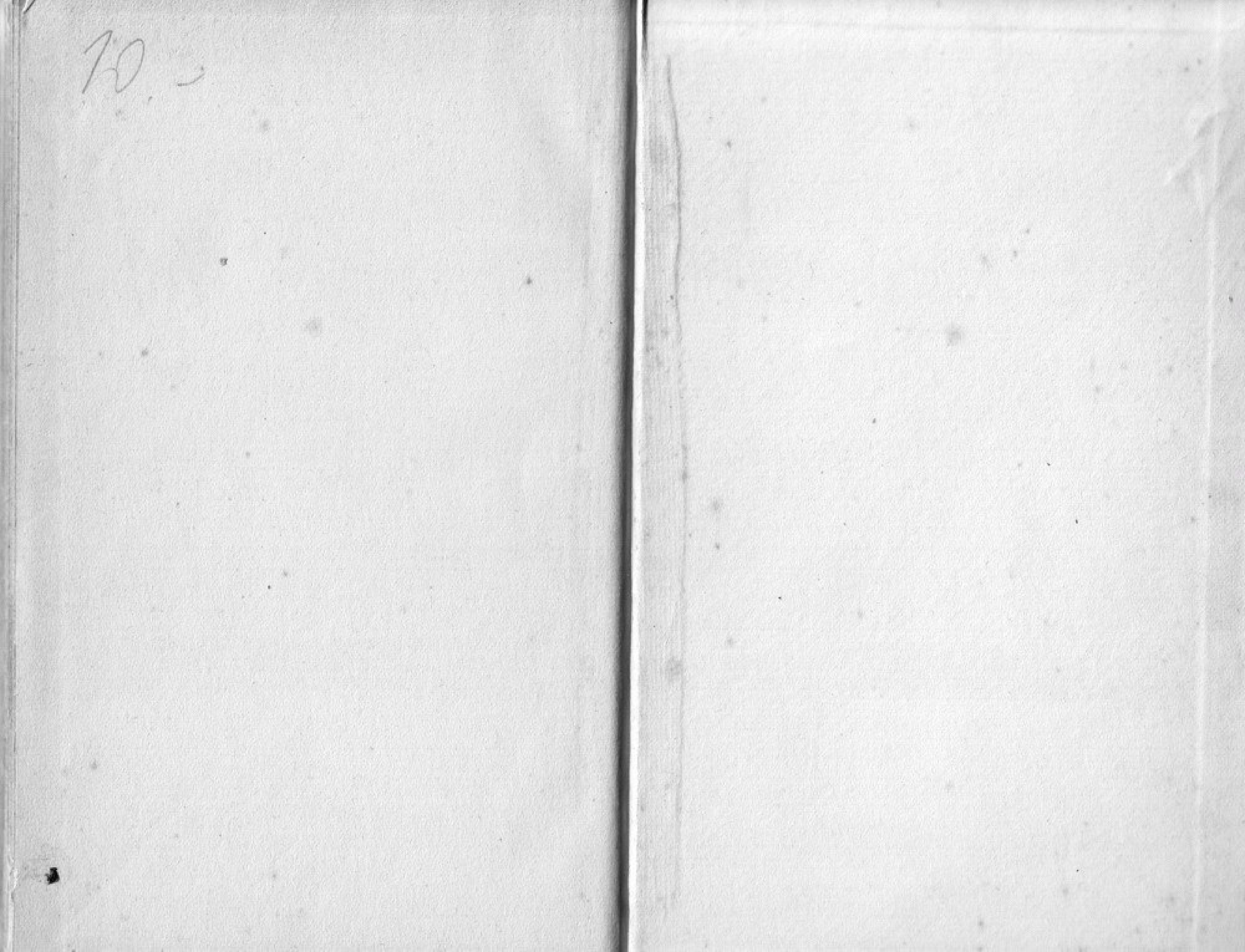
Von Clementine zu Castell

Kartoniert RM. 3.50

Leinen RM. 5.-

Erhältlich in jeder Buchhandlung

Zentralverlag der NSDAP. Frz. Eher Nachf., München 22


10.-